માસિક અંક :- ૧૫

૧૫ ઓક્ટોમ્બર ૨૦૨૨

નિર્મોહી

એક અવાજ

nirmohimagazine@gmail.com

@nirmohimagazine

નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

VISIT…

નિર્મોહી
એક અવાજ

તંત્રી
અંકિત ચૌધરી "શિવ"

સહતંત્રી
ભારતી ભંડેરી "અંશુ"

@nirmohimagazine

નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

DISIGN BY NIRMOHI GRAPHICS

NOTES

✍ તંત્રીની કલમે ✍

જ્યારે માનવી પ્રવૃત્તિ કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તે નથી જાણતો કે આ પ્રવૃત્તિ હંમેશાં માટે તેને પ્રવૃત્તિમાં પરોવીને મૂકી દેશે. હા દોસ્તો પ્રવૃત્તિ એક જીવનની એવી બાબત છે જે તમને પ્રવૃતિમય બનાવે છે, તમને તમારી ઉપર વિશ્વાસ કરવામાં મદદ કરે છે. પણ શું દોસ્તો પ્રવૃત્તિ મૂકવાથી કે તેનો ત્યાગ કરવાથી તમે એમાંથી નિવૃત્ત થઈ શકો છો?

નહિ દોસ્તો ! તમે પ્રવૃત્તિને છોડી શકો પણ પ્રવૃત્તિ તમને ક્યારેય છોડતી નથી. જે માનવીના જીવનમાં મકસદ રૂપી પ્રવૃત્તિ નથી એ માનવી ખુલ્લામાં પડી રહેલા લોખંડ જેવો છે. કેમકે પડી રહેલ લોખંડ અને ખાલી દિમાગ હંમેશાં જંગને નોતરે છે. માનવી નિવૃત્તિ લઈ શકે પણ યાદ રાખો પ્રવૃત્તિ ક્યારેય નિવૃત્તિ નથી લેતી ના તમને નિવૃત્ત થવા દે છે.

મારું માનો તો સતત પ્રવૃત્તિમય રહેવાથી જીવન શાંત અને ઉચિત માર્ગ તરફ આગળ પ્રયાણ કરતું રહે છે પણ જે લોકો આળસને સાથ આપી પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરે છે. એ જીવનનો પણ ત્યાગ કરી રહ્યા છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી! ત્યાગ કરવો જોઈએ પણ પ્રવૃત્તિનો નહિ !

ત્યાગ જીવનનું અમૂલ્ય અંગ છે પણ એને આજીવન બનવા ન દો! કેમકે પ્રવૃત્તિ કરતા રહેવાથી જીવનમાં નિવૃત્તિ દૂર રહે છે. નેગેટિવીટી માટે કોઈ જગ્યા રહેતી નથી. જો દૂર રહેવું છે તો આળસથી રહો, ને હરહંમેશ પ્રવૃત્તિ કરતા રહો..

nirmohimagazine@gmail.com

"નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી જે તે લેખક કે કંપનીના છે. તેની સાથે તંત્રી કે સંપાદક સહમત છે એવું માનવું નહિ..

નિર્મોહી
એક અવાજ

તંત્રી
અંકિત ચૌધરી "શિવ"

સહતંત્રી
ભારતી ભંડેરી "અંશુ"

@nirmohimagazine

નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

DISIGN BY NIRMOHI GRAPHICS

NOTES

✍ સહતંત્રીની કલમે ✍

મિત્રો, સપ્ટેમ્બર માસના આપના પ્રતિભાવો મળ્યા બધાને અંક ગમ્યો જાણીને અંતરનો રાજીપો. નિર્મોહી પરિવારનું પહેલું કામ વાચકોને સારુ વાંચન પહોંચાડવાનું છે. જે માટે અમે સદા પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. આપણાં સૌ કોલમિસ્ટ ઉત્તમ લખી રહ્યાં છે. તેમાં હજુ પણ વિવિધતા લાવવા માટે અમે પ્રયત્નશીલ છીએ અને એ માટે જ અમે આપના સૂચનો અને અંકના પ્રતિભાવોને ના ફકત આવકારીએ છીએ, પરંતુ એ વિશે વિચારવિમર્શ કરીને આગળના અંકમાં યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે ફેરફાર કરવા માટે પણ પ્રયત્નશીલ છીએ.

.

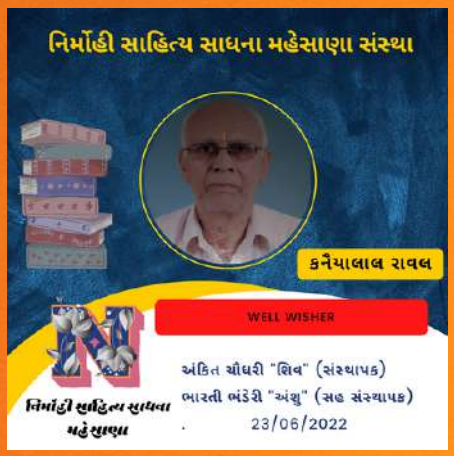
વાંચવું એ લખવાની પહેલાં આવતી ક્રિયા છે. લેખ લખવા કે છપાવતા પહેલાં વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેટલું વાંચન વધશે, તેટલું શબ્દ ભંડોળ વધશે, લેખનશૈલી વિકસશે, વિચારોમાં વૈવિધ્યતા આવશે અને એ પછી જે પણ લખાશે એ ઉત્તમ હશે. આવું લખાણ જો અમને મળશે તો એ પ્રસિદ્ધ થશે જ. આપ પાસે ખૂટતાં વિષયોના વિભાગ વિશેના વિચારો હોય તો અમે આવકારીએ છીએ . સરસ, વિચારપ્રેરક, ઉપયોગી, ચિંતનાત્મક લેખો 'નિર્મોહી એક અવાજ' સામાયિકના સૌ વાંચકોને વાંચવા મળે તે માટે નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના પરિવાર કટિબદ્ધ છે. દરેક કોલમિસ્ટ પણ પોતાનો વિભાગ વાચકોને વધુ ગમે, વધુ વંચાય એ માટે ઉત્તમ આપે એવી અમે આશા રાખીએ છીએ. દર મહિને નિર્મોહી એક અવાજ દ્વારા સૌ વાચકોને ઉમદા અને ઉત્તમ વાંચન ઘરબેઠાં પહોંચાડવાનો આનંદ છે. સૌ ઉત્તમ વાંચે અને ઉત્તમ લખે એવીજ અભિલાષા.

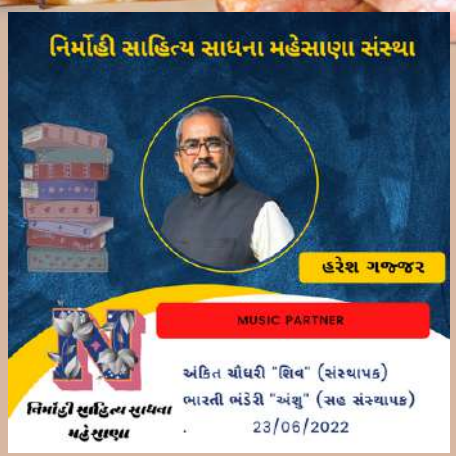
વાંચજો, વિચારજો, લખજો.

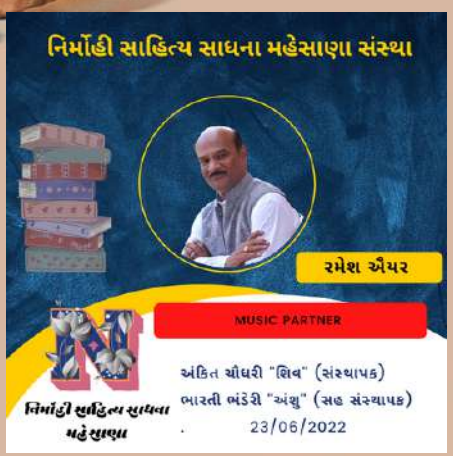
nirmohimagazine@gmail.com

"નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી જે તે લેખક કે કંપનીના છે. તેની સાથે તંત્રી કે સંપાદક સહમત છે એવું માનવું નહિ..

નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના મહેસાણા ટીમ







નિર્મોહી સ્પંદન

"નિર્મોહી એક અવાજ" અંક ૧૪ ખૂબ જ માહિતીસભર, આકર્ષક અને જોતા જ ગમી જાય તેવો રહ્યો. મુખપૃષ્ઠ અત્યંત સુંદર અને કલાત્મક લાગ્યું. અંકના બધાં જ વિભાગો માહિતી સભર અને જ્ઞાનવૃદ્ધિ કરે તેવા લાગ્યાં. બધાં જ કોલમિસ્ટ લેખકો ખૂબ સરસ લખી રહ્યા છે. સૌને મારા અભિનંદન. રાજુલ શાહના બંને લેખ ખૂબ સરસ અને પ્રેરણાત્મક રહ્યા. આપણી સંસ્કૃતિને વિદેશમાં રહીને પણ આદર અને સન્માનથી જીવનમાં અપનાવે તેવા લોકો પણ છે ખરા! ખૂબ મોટી વાત છે.

તંત્રી, સહતંત્રી લેખ પણ ખૂબ સરસ હતા. આવી જ રીતે માહિતીસભર અને જ્ઞાનવર્ધક સામગ્રી લોકો સુધી પહોંચાડતા રહો તેવી શુભેચ્છા. કોઈપણ લેખકનાં લેખની શરૂઆત અને અંત એ ખબર નથી પડતી. એમાં થોડુંક વિચારવાની જરૂર છે એવું મને લાગે છે. મારી કવિતાને અંકમાં સામેલ કરવા બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર.

ડૉ. સંજય પટેલ 'સ્વયં'

"જેમ મોર એનાં મોરપીંછથી શોભી ઊઠે છે. બિલકુલ એમ જ સપ્ટેમ્બરના નિર્મોહી અંકનું મુખપૃષ્ઠ ઝગમગી ઊઠયું હતું. આ ઉપરાંત વધુ ધ્યાન ખેંચતી વાત તો એ હતી કે અત્યાર સુધી પ્રકાશિત થયેલાં 12 અંકના મુખપૃષ્ઠનો સમાવેશ પણ આ અંકમાં કરવામાં આવ્યો હતો. કંઈક ને કંઈક પ્રસંગો, મહાનુભાવો, તહેવારો, ધર્મસ્થળોની યાદ અપાવતાં આ કવર પેજ ખરેખર ઘણાં મનમોહક હતાં. તંત્રીની કલમે અને સહતંત્રીની કલમે દર વખતની જેમ આ વખતે પણ વાંચકોને ઉત્સાહીત કરે એવાં રસપ્રદ હતા. આ ઉપરાંત વાર્તા, ચિંતનલેખ, સોળ સંસ્કાર ,ગુજરાતનું ગૌરવ,ભાતીગળ સંસ્કૃતિ,રસોડાની રાણી અંતર્ગત અદ્ભૂત લેખો તો ખરાં જ. બાળપ્રિય લેખ અને મહેફિલ સાથે અંક રોચક અને પ્રસંશનીય રહ્યો.

ભાવના ચૌહાણ "મીરા"

'નિર્મોહી એક અવાજ' મેગેઝિન સમયની સાથે તાલ મેળવતાં અતિ અલ્પ સમયમાં સફળ સફર તય કરીને આગળ વધી રહ્યું છે એટલું જ નહીં સાથે નિત નવા લેખ મૂકીને વાચકોનો રસ જળવાય એવી સતર્કતાના લીધે વધુ લોકભોગ્ય બન્યું છે.

આ સમસ્ત જવાબદારી માટે 'નિર્મોહી એક અવાજ' ના તંત્રી શ્રી અંકિત ચૌધરી 'શિવ' તેમજ સહતંત્રી ભારતીબહેન ભંડેરી 'અંશુ' ને અઢળક અભિનંદન અને સફળતાનાં વધુ સોપાન સર કરે એવી શુભેચ્છા.

કૌશિક શાહ

નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના મહેસાણા

નિર્મોહી એક અવાજ

નિર્મોહી
એક અવાજ

અનુક્રમણિકા

sr. Num.	કોલમ	લેખક	પા. નં.
૦૧	નિર્મોહી એક વાર્તા - જિંદગીની ચાહ	અંકિત ચૌધરી "શિવ"	૦૧
૦૨	મનનું ચિંતન - શિક્ષણ પદ્ધતિ	ભારતી ભંડેરી "અંશુ"	૦૬
૦૩	ગુજરાતનું ગૌરવ - પ્રજ્ઞાબહેન દાદભાવાળા	રાજુલ કૌશિક શાહ	૦૭
૦૪	સુખી જીવન - તમે જ બનો તમારા ડૉક્ટર	નારદી પારેખ "નંદી"	૦૯
૦૫	સુખની સવારી - અષ્ટાંગ યોગ - પ્રાણાયામ ૦૩	રચના શાહ	૧૦
૦૬	વિચારોની લહેર - જીવનની વાસ્તવિકતા	નેહા વારસુર "માધ્વાર્થ"	૧૨
૦૭	સંસ્કાર - ષોડશ સંસ્કાર	ગીતા પટેલ "શક્તિ"	૧૩
૦૮	કેટલું યોગ્ય? - અલગ રંગનો વૈભવ તટસ્થતા	કિરણ શર્મા "પ્રકાશ" માયાબેન દેસાઈ	૧૪ ૧૫
૦૯	શુભમ ભવતુ - દીપાવલી	વૈભવી જોશી	૧૭
૧૦	ભાતીગળ સંસ્કૃતિ - પાવાગઢ	નિર્મોહી સંપાદન	૧૯
૧૧	રસોડાની રાણી - રેસીપી	અલ્પા ભદ્રા "કૃષ્ના"	૨૦
૧૨	મહેફિલ - કવિતા	કવિતા વિભાગ	૨૧
૧૩	વ્હાલી નિર્મોહી - બાળગીત, બાળવાર્તા	-	૨૨

નિર્મોહી - એક વાર્તા - જિંદગીની ચાહ

અંકિત ચૌધરી "શિવ"
૯૬૨૪૨૬૫૪૯૧
મહેસાણા, ગુજરાત

શેઠ લાલચંદ બધી સ્ત્રીઓને ભેગી જોઈને બોલી પડ્યો,

"આ હું તમાશો મોડ્યો સે મારા ખોડિયે, હાલતીની થાઓ બધી.. ને કાશી મિસ્ઠાંન બન્યું કે નહિ?"

બધી સ્ત્રીઓ હાલતી થઈ, કાશી બા કંઇપણ બોલ્યા વગર અંદર ચાલ્યાં ગયાં. વૃંદા પોતાની જાતને રોકી ન શકી એટલે તેણે ફરી પેલું ગીત ગાવાનું શરૂ કર્યું,

"હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
ઝેગાળીના દૂધે લીધો એનો ભોગ રે,
હે મેં તો દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી, હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,

હજુ પહેલી વખત એ રોઈ હતી,
ગરમ દૂધમાં એ તો ધકેલાઈ હતી
હે ઝેગાળીના દૂધે લીધો એનો ભોગ રે,
મેં દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી, હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,

વૃંદા ખૂબ દર્દમાં આ ગીત ગાઈ રહી હતી. આગળ ગાય એની પહેલાં જ શેઠ લાલચંદ તેણે રોકતાં બોલ્યા,

"આ શેનો સોગ મોડ્યો સે મારા ખોરડે?"

"ચમ ભૂલી ગયો હૈવાન? તે આજેજ તો મારી સોડી ચાહનો જીવ લીધો સે... તને હું ક્યારેય માફ નહિ કરું..."

"તું મરવાની થઈ સો... ચૂપ થઈ જા નહિ તો..."

વૃંદા લાલચંદથી ડરતી હતી એટલે તે ચૂપ તો થઈ ગઈ પણ તેના મોઢે જે ગીત હતું એ રોકતું જ નોહ્તું.

"હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
ઝેગાળીના દૂધે લીધો એનો ભોગ રે,
હે મેં તો દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી, હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી"

વૃંદાનું ગીત સાંભળીને લાલચંદને બહુ ગુસ્સો આવ્યો ને તે તેણી તરફ જઈને હાથ ઉગામ્યો. લાલચંદ લાફો મારે એની પહેલાં તો વૃંદાએ એનો હાથ પકડી દીધો અને એક અલગ જ પ્રકારના અવાજમાં બોલી,

"એ લાલચંદ તું શું સમજે છે? તું મને મારી શકે છે પણ મારા રહેતાં મારી મા ને નહિ..."

વૃંદા આટલું બોલીને એક અલગ પ્રકારના અવાજમાં હસવા લાગી. વૃંદાએ લાલચંદનો હાથ એટલો મજબૂત રીતે પકડ્યો હતો કે લાલચંદ હાથ પણ હલાવી શકતો ન હતો. લાલચંદ પોતાનો હાથ છોડાવવા મથી રહ્યો હતો પણ વૃંદા છોડવા માટે તૈયાર જ ન હતી. શેઠ લાલચંદ બોલ્યો,

"કાશી કોમ પડતાં મુક ને બહાર નીકળ... કાશી કાશી...."

લાલચંદનો અવાજ સાંભળીને કાશીબા બહાર આવ્યાં. બહાર આવીને જોયું તો એ અચંબિત રહી ગયાં. કેમકે તેમને તો સમજમાં જ નોહ્તું આવી રહ્યું કે તેમની આંખો આગળ આ શું થઈ રહ્યું હતું. કાશીબા દોડીને વૃંદા પાસે આવ્યાં ને બોલ્યાં,

"સુ કરી રહી સે દીકરા? આ તારા બાપુજી સે, આંમનો હાથ સોડી દે તું.."

"બા આ રાક્ષસે મારી ત્રણ બહેનોનો ભોગ લીધો સે અને મારો પણ આજે આંને ભોગ લીધો. હવે મારી મા ઉપર હાથ ઉઠાવવા જઈ રહ્યો હતો પણ મેં રોકી દીધો. આ રાક્ષસ સે અને એનો જીવ તો હું લઈને જ રહીશ.."

વૃંદાનો અજીબ વર્તાવ કાશીબાને વિચારવા માટે મજબૂર કરી રહ્યો હતો. લાલચંદ તો બોખલાઇ ગયો હતો. તે હાથ છોડાવવા માટે પ્રયાસ કરી રહ્યો હતો પણ વૃંદા છોડવા માટે તૈયાર ન હતી. અચાનક વૃંદાએ લાલચંદનો હાથ છોડી દીધો અને તેણે ગળેથી પકડીને ઉઠાવી દીધો.

કાશીબા આ બધું જોઈ રહ્યાં હતાં, એમને કંઇપણ સમજાઈ રહ્યું ન હતું. લાલચંદ પાણીની બહાર જેમ માછલી તરફડતી હોય એમ તડફી રહ્યો હતો. તેણે આ બધું શું થઈ રહ્યું હતું એની ઉપર જરાય પણ વિશ્વાસ થઈ રહ્યો ન હતો. તરફડતો હોય એમ ટુટક ટુટક બોલ્યો,

"કોણ સે તું ? મારા જીવની પાછળ ચમ પડી સે?"

"જિંદગીની ચાહ છું હું, જેનો જન્મ થતાં જ તે દૂધ પીતી કરી, એ અધૂરી ચાહ છું. જેને દુનિયા જોઈ નથી ને તેની પહેલાં ટુંકાવી દેવામાં આવી એ પ્યાસી ચાહ છું. વિરલા અને વૃંદાની ચોથી દીકરી ચાહ છું. મારી મોટી બહેનોને વણ બોલેલા અવાજની તીવ્ર ચાહ છું. તારા ખૂનની પ્યાસી ચાહ છું.."

વૃંદાના શરીરમાં ચાહની આત્મા આવી ચૂકી હતી. જે લાલચંદના જીવની પ્યાસી બની ચૂકી હતી. લાલચંદ ખૂબ ફરી રહ્યો હતો. આમ તો લાલચંદ હાર માને એમ હતો નહિ પણ ચાહના ડરમાં તે હાથ જોડવા લાગ્યો અને બોલ્યો,

"મને માફ કરી દે... મને છોડી દે... મારનાર હું હતો પણ મોત તો કુદરતે લખ્યું હતું તારું..."

"કુદરત કોણ છે મને મારનારી? મને મરનાર તો તું છે કસાઈ... તે મારો જીવ લીધો છે ને હવે મારી મા ઉપર હાથ ઉઠાવવા જઈ રહ્યો હતો."

"મારી ભૂલ થઈ ગઈ.. મને છોડી દે વૃંદા... તું કહીશ એમ કરીશ હું..."

"હું વૃંદા નહિ ! ચાહ છું, જેનો તે ભોગ લીધો."

"મારી ભૂલ થઈ ગઈ, આજ પછી હું કોઈનો ભોગ નહિ લઉં.. મને છોડી દે.. તું કહીશ એમ હું કરીશ.."

"હું કહીશ એમ કરીશ?"

"હા હું એમ જ કરીશ..."

"તો ઠીક છે, તારે એમ કરવાનું છે. ગામમાં એક જાગૃતિ ફેલાવ કે આજ પછી કોઈપણ દીકરી દૂધ પીતી નહિ થાય. આજ પછી કોઈપણ દીકરીને અભાગણી નહિ ગણવામાં આવે! આજ પછી આ ગામમાં કોઈ મહિલાનું અપમાન નહિ થાય.. ઘરે ઘરે જઈને બધાને જાગૃત કર કે દીકરી અભાગણી નહિ પણ લક્ષ્મીનો અવતાર અને તુલસીનો ક્યારો છે. બોલ કરીશ ને?"

"હા તું જે કહીશ એ હું કરવા માટે તૈયાર સુ. હું હમણાં જ બહાર જઈને જાગૃતિ ફેલાવું સુ... તું અહીં શાંતિથી બેસ હું લઈને આવું સુ.."

"કોને લેવા જાય સે?"

"આખા ગામને લઈને અહીં આવું છું, તારી નજર આગળ જ હું આખા ગાંમને જાગૃત કરીશ. હું હમણાં આવું સુ..."

આટલું કહીને લાલચંદ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. કાશી બા બેભાન થવાની તૈયારીમાં હતા પણ વૃંદાએ પકડી દીધા.

શેઠ લાલચંદ વૃંદા પાસેથી નેટ નેટ છૂટ્યો ને ગામ તરફ ભાગી ગયો. વૃંદાની અંદર શાયદ ચાહની આત્મા આવી ગઈ હતી એટલે વૃંદા હવે શેઠ લાલચંદથી ડરતી ન હતી. શેઠ લાલચંદ ગામમાં આવીને સીધો જ તાંત્રિક પાસે પહોંચી ગયો અને ત્યાં જઈને બોલ્યો,

"તાંત્રિક મને બચાવી લે, મારી વહુના ઝહેનમાં ચાહની આત્મા ગુસી સે.."

"અસંભવ... જે ચાહ બે કલાક પહેલાં દૂધ પીતી થઈ સે એ ચાહની આત્મા?"

"હા તાંત્રિક એજ ચાહની આત્મા... મને બચાવી લો બાબા... મારા જીવની પ્યાસી થઈ સે..."

"આ શક્ય સે જ નહિ! ચાહની આત્મા ન હોઈ શકે !"

"તમે મારી હાથે હાલો અને એ આત્માથી મારા ઘરને આઝાદ કરાવો.."

"આઝાદી ! અસંભવ સે... ત્યાં કોઈ આત્મા સેજ નહિ, તો સોડાવવાની કે આઝાદ કરવાની વાત આવતી જ નહિ.."

"બાબા વૃંદાએ મને હવામાં ઉઠાવ્યો, એની અંદર એટલી શક્તિ નહિ કે મને ઉઠાવી શકે !"

"કંઇક તો અજુક્તું સે.. પણ ચાહની આત્મા મને નથી લાગતી..."

"તમે મારી હારે હાલો અને ખુદ જ ચેક કરી લો કે ચાહની આત્મા સે કે નહિ!"

"હા શેઠ હું આવી રયો સુ.."

"ધન્યવાદ બાબા..."

શેઠ લાલચંદ ગામની જગ્યાએ ચાહની આત્માને કેદ કરાવવા માટે તાંત્રિકને લઈને જઈ રહ્યો હતો. આ વાતથી બેખબર વૃંદા એની મરેલી બાળકી માટે એક ખૂણામાં બેઠાં બેઠાં લોરી ગાઈ રહી હતી. એજ વખતે ત્યાં શેઠ લાલચંદ આવ્યો અને બોલ્યો,

"વૃંદા હું આખા ગાંમને લઈને આવ્યો સુ, આજે હું જાહેર કરીશ કે દિકરીઓ અભાગણી નથી હોતી, એમને દૂધ પીતી કરવી એ મહાપાપ સે. વૃંદા આજે તો હું બધું ખતમ કરી દઈશ.."

શેઠ લાલચંદની વાત સાંભળીને વૃંદા ઊભી થઈ અને બોલી, "લાલચંદ આજે તારા જેવા પાપીનું મંથન થશે ! આજે ફરી એકવાર આ દુનિયામાં સમુદ્રમંથન થશે.." વૃંદા એકદમ અજીબ અવાજમાં બોલી રહી હતી.

વૃંદાનો વ્યવહાર જોઈને લાલચંદ ગભરાઈ રહ્યો હતો. કાશીબા વૃંદા પાસે આવ્યાં અને બોલ્યાં, "વૃંદા દીકરા એ તારા બાપુ સે.. આંમની વિશે કંઈ ન બોલાય... દીકરા શાંત થઈ જા... આપણે બાયું કેવાઈએ.. આપણે કોઈ સમુદ્રમંથન નહિ કરવા.."

"બા આજે મંથન તો થઈને જ રહેશે.. આ પાપીને એના કર્યાની સજા પણ મળશે. બા હવે કોઈ બાંધછોડ કરવામાં નહિ આવે ! આ પાપીએ મારી મોટી ત્રણ બહેનોને મારી સે, મારોય જીવ લીધો ને ઉપરથી મારી મા ઉપર પણ હાથ ઉઠાવવા જતો હતો. હું આ હૈવાનને નહિ છોડુ.. એનો વિનાશ નક્કી જ સે."

"વૃંદા દીકરા આ શું બોલી રહી છે, બસ હવે દીકરા બહુ થયું બંધ કર અને ચાલ ઘરમાં.."

"બા જે આગ સળગી છે એ હવે નહિ ઓલવાય ! લાલચંદ જેટલું ખોટું કરી શકતો હતો એટલું તેણે કરી લીધું પણ હવે નહિ ! હું એનો વધ કરીને જ રહીશ.."

"એ વૃંદા તારે મારો વધ કરવો સે? હમણાં જ હું તારી આ દીકરીની આત્મા ચાહને ભગાડુ છું. તને શું લાગ્યું આ લાલચંદ કાચો પોચો સે કે તારા કહેવાથી આ ધારો બદલી દેશે?" લાલચંદ વૃંદા ઉપર પ્રહાર કરતાં બોલ્યો.

લાલચંદના આટલું કહેતાં જ વૃંદાએ એના વાળ ખોલી દીધા અને તે ધુણતી હોય એમ દેખાવ કરવા લાગી. આ જોઈને કાશીબા તો ઘણાં વિચલિત થઈ ગયાં પણ લાલચંદ હસવા લાગ્યો અને પછી વૃંદા પાસે આવતાં બોલ્યો,

"તું મને નહિ ડરાવી શકે! હું ડરી જાઉં એવો માણસ નથી. બસ હમણાં જ તારો અને તારી દીકરીનો કિસ્સો ખતમ કરી દઈશ.."

"તું શું મારો કિસ્સો ખતમ કરવાનો? કિસ્સો ખતમ તો હવે તારો થશે. તે આજે એક દીકરીને જ નહિ પણ સમસ્ત નારી જાતને દૂધ પીતી કરી સે. હું તને હવે તો નહિ છોડૂ! શેઠ લાલચંદ મરવા માટે તૈયાર થઈ જા..."

"મને મારીશ તો ત્યારે ને જ્યારે તું હોઈશ? હું તારો સર્વનાશ કરવા હાટુ તાંત્રિક લઈ આવ્યો સુ."

"તાંત્રિક મારું કંઈ નહિ બગાડી શકે !"

"જોઈ લે વૃંદા....."

લાલચંદ આટલું કહેતાં જોરદાર હસવા લાગ્યો. વૃંદા લાચારીનો સામનો કરી રહી હતી. કાશીબા અંદર અંદર ઘૂંટાઈ રહ્યાં હતાં ને એજ સમયે ત્યાં વિરલો આવ્યો ને બોલ્યો,

"આ બધું હું માંડ્યું સે મારા ખોડીયે.."

વૃંદા ને કાશીબા તો ચૂપ હતાં પણ શેઠ લાલચંદ બોલ્યો,

"આ તારી બાયડીની અંદર ચાહની આત્મા ઘૂસી સે. એને બહાર કાઢવા તાંત્રિકને બોલાયો સ."

"આત્મા ! એ પણ ચાહની? જે બે કલાક પહેલાં દૂધ પીતી થઈ એ ચાહ?"

"હા વિરલા એજ ચાહ..."

લાલચંદની વાત સાંભળીને વિરલો જોરદાર હસવા લાગ્યો. વિરલાને હસતો જોઈને લાલચંદને ગુસ્સો આવી રહ્યો હતો પણ અત્યારે તે કંઈ કરી શકે એમ ન હતો. વૃંદા એકાએક હસવા લાગી અને પછી ઉદાસ થઈને પાછું ગીત ગાવાનું શરૂ કર્યું,

"હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી,
ઝેગાળીના દૂધે લીધો એનો ભોગ રે,
મેં દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી, હો એવી દીકરી રે ગુમાવી દૂધ પીતી."

વૃંદાનું ગીત લાલચંદને ગુસ્સો અપાવી રહ્યું હતું એટલે તે કંઇપણ વિચાર્યા વગર બોલ્યો,

"ચૂપ મર... દીકરી દીકરી દીકરી થઈ રહી સો.. જઈ તારી દીકરી વૃંદા..."

લાલચંદની આટલી વાતથી વૃંદાને ગુસ્સો આવ્યો ને તે લાલચંદ પાસે આવી અને તેની ગરદન પકડી લીધી, તેણે હવામાં ઊંચો કરી દીધો. વિરલો આ જોતો જ રહી ગયો, કાશીબા વૃંદા પાસે આવીને એના સુહાગની ભીખ માગવા લાગ્યાં પણ તેણે લાલચંદને ન છોડ્યો. વિરલાથી રહેવાયું નહિ એટલે તે બોલ્યો,

"વૃંદા બાપુને સોડી દે... પાગલ થઇ સો? સોડ નહિ તો આજે તારી ખેર નહિ ! વૃંદા કીધું ને મૂકી દે.."

"બાપુ આ પાપીએ મારી મોટી ત્રણ બહેનો અને મારો ભોગ લીધો સે. મારી મા ઉપર હાથ ઉઠાવવા જતો હતો અને આંના અત્યાચાર આટલે જ નહિ રોકાતા. મારો નાશ કરવા તાંત્રિક લઈ આવ્યો સ.. હું આંને આજે તો નહિ સોડુ.."

વૃંદાની વાત સાંભળીને વિરલો વિચારમગ્ન થઈ ગયો. તેની ખુદની પત્ની તેને બાપુ કહી રહી હતી...

ક્રમશ....

amazon

મનનું ચિંતન - આજની શિક્ષણ પદ્ધતિ

ભારતી ભંડેરી "અંશુ
૮૧૪૦૬૬૦૯૮૫
અમદાવાદ, ગુજરાત

તમને થશે કે ભારતીબેન વારંવાર આ મુદ્દાની ચર્ચા કેમ કરી રહ્યા છે પરંતુ અત્યારની શિક્ષણ પદ્ધતિ અને શિક્ષણ આપતી શાળાઓ તથા યુનિવર્સિટીઓ જે તગડી ફી લઈને પૈસા કમાવાના કારખાના બની ગઈ છે તે ફક્ત અને ફક્ત બેરોજગારીનો ફાલ આપી રહી છે. આપણું યુવાધન નિરાશ છે.તેમની પાસે ડિગ્રી છે છતાં પણ તેમને મનગમતી નોકરી મળતી નથી.અરે,પટાવાળાની નોકરી માટે પી.એચ. ડી. થયેલા લોકોએ પણ ફોર્મ ભર્યા હતાં ! તેથી જ યુવાધન પરદેશ તરફ આંધળી દોટ દઈ રહ્યું છે. એ જોતા આ ચર્ચા અયોગ્ય સ્થાને તો નથી જ.

આજની શિક્ષણ પદ્ધતિ એટલે ભાષણબાજી અને પરીક્ષા એટલે જેમા વર્ગમાં સાંભળેલું અને વર્ષ દરમિયાન ગોખેલું ઓકી નાખવાની પ્રક્રિયા ! આપણે જે અભ્યાસક્રમ ભણ્યા એ જ અભ્યાસક્રમ અત્યારે આપણા બાળકો પણ ભણી રહ્યા છે. વિશ્વ 21 મી સદીમાં જઈ રહ્યું છે ત્યારે આપણે આપણી શૈક્ષણિક પદ્ધતિમાં હજુ ઠેરના ઠેર છીએ. દર વર્ષે લોકોના મોબાઈલ બદલાઈ જાય છે કેમ કે મોબાઇલમાં નવી ટેકનોલોજી આવી જાય છે, તો પછી માનવનું ઘડતર કરે એવી શિક્ષણનીતિમાં બદલાવ કેમ નહીં ? આજની શિક્ષણનીતિ એક ફિક્સ થાળી જેવી છે જે થાળીમાં આવે તે જમી લેવાનું .એમાં ગુલાબજાંબુ ના ભાવતા હોય તેને દૂધપાક ના મળે. કોઈ એન્જિનિયરને નૃત્ય શીખવું હોય તો શું ? ઇતિહાસના વિદ્યાર્થીને ગણિત શીખવું હોય તો શું ? કોઈ વિકલ્પ જ નથી. આજના શિક્ષણને પરીક્ષાલક્ષી નહીં પરંતુ પ્રયોગલક્ષી બનાવવાની જરૂર છે.

જેમાં, પહેલેથી જ પ્રયોગના અવલોકનો અને સિદ્ધાંતો ખબર નથી હોતા પરંતુ પ્રયોગો કરી અને તેનું તારણ વિદ્યાર્થીઓએ લખવાનું હોય એ સાચી શિક્ષણ પદ્ધતિ. તમે જોશો કે ચાર વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકોમાં ખૂબ ક્રિએટિવિટી અને ઇન્ટેલિજન્સ હોય છે. તેવો કોઈ પણ નૈસર્ગિક સંગીત, ચિત્ર, સ્વિમિંગ, વાદ્ય ,નૃત્ય, નેતૃત્વ , વકૃત્વ બધું જ શીખી શકે છે પરંતુ જ્યારથી તે સ્કૂલમાં દાખલ થાય છે ત્યારે શિક્ષણના બોઝના નામે તેની ક્રિએટિવિટી ઘટતી જાય છે અને 20 વર્ષથી ઉપરનામાં તો માત્ર બે ટકા જેટલી ક્રિએટિવિટી રહે છે અને તે પોતાનું ગ્રેજ્યુએશન પૂરું કરે ત્યારે તેમની ક્રિએટિવિટી ડેવલપ થવાના બદલે નોકરી માટે ભાગમભાગ કરતો જોવા મળે છે. આપણી આવી શિક્ષણનીતિ જે વ્યક્તિની ક્રિએટિવિટીને કચડી નાખે છે. એની જગ્યાએ જો દરેક બાળકની ક્રિએટિવિટીને જ પ્રોત્સાહન મળે તેવી શિક્ષણ પદ્ધતિ હોય તો તે તેની કારકિર્દીમાં ચાર ચાંદ જરૂર લગાવી શકે શું આ વિચારવાનો પ્રશ્ન નથી ?

શું તમને નથી લાગતું કે આજે શિક્ષણનું ધોરણ સુધારવા માટે સૌ પહેલા તો શિક્ષણતંત્રમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર છે ? આજના શિક્ષણમાં યુરોપ અમેરિકાના ઇતિહાસ અને ભૂગોળને વિસ્તારથી શીખવાડવામાં આવે છે જેનો ખરેખર કશો ઉપયોગ નથી પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ ઉપર ઇતિહાસને યાદ રાખવાનો બોજો વધી જાય છે . એના બદલે વિસ્તારથી આપણે આપણો ઇતિહાસ આપણી સંસ્કૃતિ અભ્યાસક્રમમાં દાખલ કરવી જોઈએ. આજે ટેકનોલોજીનો યુગ છે તો શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓને પર્યાવરણ તેમજ કોમ્પ્યુટરનું જ્ઞાન આપવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

આપણી સરકાર પણ હવે શિક્ષણમાં સુધારા કરીને નવી શિક્ષણ નીતિ લાવી રહી છે. આશા રાખીએ કે ટૂંક સમયમાં આપણાં દેશમાં પણ એવી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ બને જેથી ભણવા માટે વિદ્યાર્થીઓને વિદેશ જવાના બદલે વિદેશમાંથી વિદ્યાર્થીઓ અહીં ભણવા માટે આવે ! ત્યારે દેશમાં સોનાનો સૂરજ ઉગશે.

ગુજરાતનું ગૌરવ - પ્રજ્ઞાબહેન દાદભાવાળા

રાજુલ શાહ
+૧૫૦૮૫૮૧૦૩૪૨
અમેરિકા

શબ્દો જ મારું વસિયતનામું
જે છે એ બધું તમારું, ન લ્યો તો બધુ જ મારું
શબ્દો તણા છાંટણાથી બે ચાર ક્ષણો હું રંગી જાણું
જીવનને ગમતી ક્ષણોને કંડારી મેં શબ્દોમાં
સાચવશો તો સચવાશે,
નહીં તો ખાલીખમ છે વસિયતમું
લ્યો શાહી વિના કાગળ પર લખ્યું
મેં મારું વસિયતનામું.

ગમતીલી બેચાર નહીં અનેક ક્ષણોને સાચવીને શાહી વિના કાગળ પર લખાય એ વસિયતનામું કેવું અનોખું! જીવનનાં રંગોને વસિયતનામામાં શબ્દોના છાંટણાંથી છૂટ્ટા હાથે વેરે એનું નામ પ્રજ્ઞાબહેન દાદભાવાળા.

પ્રજ્ઞાબહેન એક જ વ્યક્તિત્વમાં સમાઈને નથી રહ્યાં. એ સતત વિસ્તરતાં રહ્યાં છે.

૧૯૫૭ની સાલમાં રાજકોટમાં જન્મ સમયે કે છઠ્ઠીના દિવસે વિધાતા આવીને એની કુંડળીમાં સફળતાના ગ્રહો લખી ગયા હશે એટલે એ જે કાર્ય કરે એમાં સતત સફળતા મળતી રહી.

મુંબઈની તે સમયની જાણીતી અમુલખ અમીચંદ ભીમજી વિદ્યાલય અને SIES કોલેજમાંથી ફિલોસોફી અને સાઈકોલૉજિના ભણતરથી એમની પ્રતિભા નિખરી.

પ્રજ્ઞાબહેન માને છે કે લખવામાં એમની ઝાઝી હથોટી નથી છતાં એમણે કાવ્ય રચના લખવાની શરૂઆત કરી એ સીધી જ કુમાર માસિકમાં પ્રગટ થઈ કારણ? તો એ કારણનું તારણ નીકળે છે છેક એમના કૉલેજના સમયકાળમાં. પ્રજ્ઞાબહેને SNDT યુનિવર્સિટીમાંથી પત્રકારના કોર્સ કર્યો એ દરમ્યાન સુરેશ દલાલ, હરિન્દ્ર દવે તેમજ પ્રદીપ તન્ના જેવા પ્રખ્યાત સાહિત્યકારોના સંપર્કમાં એ આવ્યાં. જેના લીધે એમની વિચારશક્તિને એક નવો આયામ મળ્યો.

સમય જતાં સાહિત્યની સાથે સાથે તેમણે સ્વ.દીના પાઠકનાં માર્ગદર્શનમાં અભિનય શીખવાનું શરુ કર્યું. રેડિયો પર નાટક ભજવ્યા. સંગીત સ્પર્ધામાં પુરુષોત્તમ ઉપાધ્યાયને હસ્તે ઈનામ મેળવ્યું. સાહિત્ય-સંગીત-અભિનય- નૃત્યની સાથે કમર્શિઅલ આર્ટ, ફેશન ડિઝાઈનિંગ અને બ્યુટી પાર્લરનો કોર્સ પણ કર્યો.

૧૯૮૦માં શરદભાઈ દાદભાવાળા સાથે લગ્નગાંઠે બંધાયા પછી મુક્ત વિચારસરણીવાળા પતિ અને પરિવારના સાથને લીધે એમનું વ્યક્તિત્વ, આવડત અને શક્તિ વધુ નિખરતા ગયા.

પ્રજ્ઞાબહેનની પ્રકૃતિ ભારે બોલકી. કાર્યની શરૂઆત પણ એમની બોલકી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે એવી વીમા એજન્ટની જોબથી થઈ. સફળતા ન મળે તો જ નવાઈ. જોબની સાથે સાથે એમના શોખને અનુરૂપ એવી ઈતરપ્રવૃતિ પણ ચાલુ રહી. જે કૌશલ્ય એમનામાં સમયથી સાથે કેળવાયું હતું એ જ કૌશલ્યને કામે લગાડીને ઘરમાંથી જાતે ડિઝાઈન કરેલા વસ્ત્રોનું પ્રદર્શન અને વેચાણ શરુ કરીને એમાં પણ સફળતા મેળવી. સાવ જ અલગ જ ક્ષેત્રનું ખેડાણ કરવા માટે જે ખંત જોઈએ એની તો પ્રજ્ઞાબેનમાં ક્યાં ખોટ હતી?

દીકરીઓના જન્મ પછી દીકરીઓની પણ પ્રગતિ થાય એ ઉદ્દેશથી સહકુટુંબ અમેરિકા આવ્યા. સાવ અજાણી ધરતી, અજાણી સંસ્કૃતિ, સાવ અજાણ્યા લોકો વચ્ચે રહીને પણ પોતાનું સ્વત્વ જાળવવાની મથામણમાં એ પાર ઉતર્યા. સંઘર્ષની શરૂઆતમાં સાવ સાદી સેફ વે ની આઠ કલાકની નોકરીથી શરૂઆત કરીને બેંકની વ્હાઈટ કૉલર જોબ સુધી પહોંચ્યા.

જોબ તો અમેરિકામાં આર્થિક સ્થિરતા માટે જરૂરી હતી પણ અંદરના સાહસી અને સાહિત્યિક જીવને કંઈક નવું કરવું હતું. કેલિફોર્નિયામાં આવીને એમણે વૃદ્ધ નાગરિકોને ઉપયોગી થવાની ટ્રેનિંગ લઈને સમાજસેવાની શરૂઆત કરી. આ પ્રવૃત્તિના અનુસંધાનમાં એમણે અમેરિકાના 'રેડિયો જિંદગી' પર વાર્તાલાપ આપ્યો જેનાથી વડીલોને જરૂરી માર્ગદર્શન મળે. સમાજસેવાની સાથે સાહિત્યસેવાની જે શરૂઆત કરી એ ગુજરાતી સંસ્થાઓ 'બે એરિયા ગુજરાતી સમાજ' અને 'ડગલો'- Desi American of Gujarati Language Origin'માં પરિણમી. ડગલો દ્વારા ગુજરાતી સાહિત્ય,સંગીત અને ભાષાને જીવંત રાખવાના પ્રયાસની સફળતાએ વિદેશની ધરતી પર સ્વદેશી ભાષા, સંસ્કૃતિને ઉજાગર કરવાના એમના આયાસમાં પતિ શરદભાઈનો સાથ મળ્યો.

૨૦૧૪માં પ્રસ્તુત કરેલા 'નરસૈયો' કાર્યક્રમ એમની કલાકુશળતાની સિદ્ધિ હતી. બે એરિયાની 'પુસ્તક પરબ'ની શરૂઆત કરી એમણે માતૃભાષાનું ગૌરવ કર્યું. કલા-સંગીતને પ્લેટફોર્મ આપ્યું. લગભગ ૨૦૧૪થી મિલપીટાસના ગુજરાતીઓને સાહિત્યમાં રસ લેતા કર્યા એટલું જ નહીં પણ પ્રતાપભાઈ પંડ્યાની પ્રેરણાથી શરૂ કરેલી 'પુસ્તક પરબ'ની પ્રવૃત્તિને હ્યુસ્ટનના વિજયભાઈ શાહના માર્ગદર્શન હેઠળ એક અલગ સ્વરૂપમાં ઢાળી. નામ આપ્યું 'બેઠક'. જેમાં એમના પ્રોત્સાહનથી અનેકને -"શબ્દોના સર્જન" બ્લોગ પર કલમ દ્વારા પોતાના વિચારોને વ્યકત કરતા કર્યા અને 'બેઠક'ના લેખકોના લેખોનું સુંદર રીતે સંપાદન કરીને એમણે એમેઝોન પર ૨૬થી વધુ પુસ્તકો પબ્લિશ કર્યા.

'વ્યક્તિ એક વ્યક્તિત્વ અનેક' નામથી સાવ નોખા કાર્યક્રમમાં ગુજરાતી સાહિત્યના ખ્યાતનામ લેખકો, લેખિકાઓને આમંત્રિત કર્યા. એમની સાથે સંવાદ રચીને સાહિત્ય રસિકો માટે ઘેર બેઠા ગુજરાતી સાહિત્યની ગંગા રેલાવી. અહીં એમને સાથ મળ્યો બેઠકના સહઆયોજક જિગીષા દિલીપનો.

ગાંધીબાપુના જીવનમાં અપનાવવા જેવા નિયમોનું સ્મરણ કરતી 'બેઠક' યોજી તો ભારતની સ્વતંત્રતાના ૭૫ વર્ષને ઉજવવા "સ્વતંત્રતાની ઉર્જાનો અમૃત મહોત્સવ'નું આયોજન કર્યું જેમાં દેશ-વિદેશમાં વસતા સાહિત્યિક ભારતવાસીઓ અનેરા ઉમંગથી સહભાગી બન્યાં.

આ તો થઈ સૌને સાથે લઈને ચાલવાની વાત પણ 'એકલો જાને રે'ની જેમ પ્રજ્ઞાબહેન સ્વ-મય થઈનેય ચાલ્યાં છે. વિદેશની ધરતી પર આપણી સંસ્કૃતિ, આપણા સાહિત્યનું નામ ઉજાળતા એમના "શબ્દોના સર્જન" બ્લોગ ઉપરાંત "કસુંબલ ગીતોનો વૈભવ", "સંભારણા" જેવા ય બીજા બ્લોગ છે. મૌલિકતાભર્યા વિચારો ધરાવતા પ્રજ્ઞાબેન અચ્છા વક્તા છે. કોઈ વિષયને લઈને ઊંડી જાણકારી સાથે બોલે એટલી જ સરળતાથી પૂર્વ તૈયારી વગર પણ એ વ્યક્ત થઈ શકે છે. જે વ્યક્તિ સૌને લખતા કરે એનું તો લેખન પર પ્રભુત્વ હોય જ ને? કેનેડાના "ગુજરાતી ન્યુઝલાઈન"માં " આ મુંબઈ છે" નામની તેમની કોલમ પણ પ્રસંશા પામી. પ્રજ્ઞાબેનની આ કાર્યસિદ્ધિ ને બિરદાવવા કોંગ્રેસના મેયરે એમને નવાજ્યા છે.

પ્રજ્ઞાબેન પોતાની સિદ્ધિનો યશ પતિ અને પરિવારને આપે છે. 'બેઠક' પરિવારના સદસ્યોને સર્જન કરતા,આગળ વધતા જોઈને એ ગૌરવ અનુભવે છે.

સુખી જીવન - તમે બનો તમારા ડૉક્ટર.

નારદી પારેખ "નંદી"
૯૯૨૪૩૨૮૮૯૮
મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર

નમસ્કાર મિત્રો, આપણે જળ ચિકિત્સા અંતર્ગત ઘણાં પ્રયોગો જોયાં. હવે આપણે આગળ વધીશું. કુદરતી ઉપચારનાં નવાં તબક્કામાં, એટલે કે માટી ચિકિત્સામાં..

મૂડ થેરેપી

સર્વપ્રથમ, માટીનો ગુણ છે કે તે શરીરમાંનો કચરો ખેંચી લે છે અને લોહી શુદ્ધ કરી શકે છે. બીજું તે ગરમી હરી લે છે. માટી ચિકિત્સા માટેની માટી શુદ્ધ, કોરી હોવી જોઈએ. નદીકિનારેની કાળી માટી સૌથી વધુ ઉપયોગી છે. તે ના મળે તો કોઈપણ શુદ્ધ માટી ચાલે.

માટી શરીર પર સીધી ન લગાડતાં, મુલાયમ સુતરાઉ કપડાં પર તેનાં પેક બનાવી મૂકવામાં આવે છે. સર્વપ્રથમ માટીને ખાંડી અથવા વાટી લેવી જેથી તેમાં ગઠ્ઠા હોય તે ભાંગી જાય ત્યારબાદ તેને ઝીણી ચારણીથી ચાળી લેવી. આ શુદ્ધ માટીને માટીનાં વાસણમાં આખી રાત પલળવા દેવી. સવારે પેટ સાફ કર્યા બાદ આ માટી શરીરનાં અંગની લંબાઈ પહોળાઈ પ્રમાણે જે અંગ પર મુકવાની હોય તે પ્રમાણે પટ્ટી લેવી, તેની ચારે કિનાર પર માટીની કિનારી કરવી પછી વચ્ચે માટી ભરી દેવી અને તે પટ્ટી ઊંચકી અને અંગ ઉપર મૂકો. હવે વિવિધ અંગ અને તેનાં રોગો પ્રમાણેની ચિકિત્સા આપણે જોઈએ...

૧-માથા માટેની પટ્ટી... તેમાં કપાળ પરની પટ્ટી પણ બનાવાય અને માથા પર ટોપી જેવું કરી તેમાં પણ માટી ભરી શકાય. અનિદ્રા, ચક્કર આવતાં હોય, માથાનો દુખાવો હોય, માથું ભારે લાગતું હોય તેમ જ નાકમાંથી લોહી નીકળતું હોય તેવાં સંજોગોમાં આ પટ્ટી સારું કામ આપે છે.

સવારે ન કરી શકાય તો બપોરનાં ભોજનનાં બે કલાક બાદ અથવા રાત્રે ભોજનનાં બે કલાક બાદ કરી શકો. હળવી મુર્ચ્છા આવી ગઈ હોય તેવા દર્દીને જાગૃત કરવા માટે આંખ સુધી આવી શકે તેવી પહોળી પટ્ટી મૂકવી. દર્દીને જાગૃત કરવા માટે સારું કામ આપે છે. મૂર્છા કે ફીટ વધારે ઘેરી હોય તો માથા પર માટી લગાવવાથી દર્દી ભાનમાં આવે છે. સ્ત્રીઓને વાળમાં પણ માટી લગાડી શકાય. સાથે ગરદન અને કરોડ પણ ઠંડીની માટે મુકી શકાય.

જ્યારે મેનેન્જાઇટિસનો એટલે કે મગજનાં આવરણનો સોજો હોય અને હાઈ બીપી હોય તેવા દર્દીઓનાં માથા પર ટોપી જેવી પટ્ટી બનાવીને મૂકવાથી અગર આખા માથા પર સીધી માટી લગાવવાથી લાભ થાય છે. જેમનાં વાળ ખરતાં હોય, વાળનો રંગ ઝાંખો થતો હોય, તેમ જ માથામાં ખોડો કે ચાંદા થયા હોય તેવી સ્ત્રીઓએ માથા પર સીધી માટે લગાડવી. આવી રીતે માટી લગાવવાનો પ્રયોગ સ્નાન કરતાં પહેલાં જ કરવો.

આંખની પટ્ટી.. આંખ પર સોજો હોય, આંખ આવી હોય અથવા દુખાવો હોય, તેમજ ચશ્માનો નંબર ઉતારવા માટે પણ આ પટ્ટી ઉપયોગી છે.

પેટ પરની પટ્ટી... કબજિયાત, પેટમાં વાયુ થવો, અલ્સર એટલે કે ચાંદુ હોય, પેટનાં અવયવ પર સોજો ચડ્યો હોય તેવાં રોગો પર ઉપયોગી છે.

મળદ્વાર પર પટ્ટી... લોહી પડતું હોય તેવા હરસમાં, મરડામાં, ભગંદરમાં, તેમજ આમળમાં (મળદ્વાર બહાર આવી જાય) આ પટ્ટી ઉપયોગી છે.

સુખની સવારી - અષ્ટાંગ યોગ - પ્રાણાયમ 3

રચના શાહ
૯૮૯૮૬૧૮૫૪૭
અમદાવાદ, ગુજરાત

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન ધ્યાન રાખવાના મુદ્દા -

બેસવાની સ્થિતિ:-

પ્રાણાયામ માટે લાંબા સમય સુધી સ્થિર અને આનંદપૂર્વક બેસી શકાય તેવાં કેટલાક વિશેષ આસન :-

પદ્માસન ,
અર્ધ પદ્માસન,
સિદ્ધાસન,
સ્વસ્તિકાસન,
વજ્રાસન કે
સુખાસનમાં થી કોઈ એક આસન ગ્રહણ કરવું.

આંખ હળવેથી બંધ રાખવી ,જેથી બહારના કોઈ અવરોધોથી ખલેલ ના પડે. સાધક ને આસનમાં બેસવાની તકલીફ હોય તો ખુરશી પર કે પલાંઠી વાળીને બેસી શકે. ધ્યાન રાખવું કે સાધકના પીઠ, ગરદન તથા માથું સીધા એક રેખામાં હોવા જોઈએ.

શ્વસન ની ગતિ :-

-શ્વાસ અને ઉચ્છવાસની ગતિ એક સમાન બળવાળી હોવી જોઈએ. 'શ્વાસોશ્વાસ ધીમા અને મૃદુ હોવા જોઈએ .
-શાંત અને અવાજ વગરના હોવા જોઈએ.
-ચહેરાના હાવભાવ બદલાય નહીં તથા શરીર કોઈપણ હલનચલન અને બને તેટલું સ્થિર રહે તેવો પ્રયત્ન હોવો જોઈએ.

સમયપ્રમાણ:-

પ્રાણાયામ માં શ્વાસ લેવાના સમય કરતાં ઉચ્છ્વાસ ને વધુ સમય આપવામાં આવે છે. શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ નું પ્રમાણ 1:2 જેટલું એટલે કે શ્વાસ કરતાં ઉચ્છ્વાસનો સમય બમણો હોવો જોઈએ.
શરૂઆતના દિવસોમાં સાધકોએ પ્રાણાયામના અભ્યાસ માં પૂરક- કુંભક -રેચક નું પ્રમાણ 1:2:2 હોવું જોઈએ. સમય પ્રમાણ જાળવતી વખતે શ્રમ કે બેચેનીનો અનુભવ ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શરૂઆતના સાધકોએ પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં ફાવટ આવ્યા વિના કુંભક ના કરવું જોઈએ. અભ્યાસ દૃઢ થયા બાદ જ કુંભક કરી શકાય.

પ્રાણાયામમાં ઉપયોગી મુદ્રાઓ - પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે ખાસ મુદ્રા નો ઉપયોગ થાય છે :-

પ્રાણાયામના અભ્યાસ માં કેટલી હસ્તમુદ્રા નો ઉપયોગ થાય છે .હાથની મદદથી નાકના બંને નસકોરા ને ખોલ-બંધ કરવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે ત્રણ મુદ્રાઓ છે
પ્રણવ મુદ્રા
વાયુમુદ્રા
જ્ઞાન મુદ્રા
મુદ્રાઓનું એક આખું અલગ વિજ્ઞાન છે તે આગળ વિસ્તારથી સમજીશું.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

1. યોગ્ય યોગ શિક્ષક પાસેથી શીખ્યા બાદ કે તેમના માર્ગદર્શન અનુસાર જ કરી શકાય.
2. યાદ રાખો, પ્રાણાયામ અષ્ટાંગ યોગનું ચોથું પગથિયું છે. તેથી, તેના વિશે થોડું સમજીને જ શરૂઆત કરવી જોઈએ .
3. પ્રાણાયામ જમ્યા પહેલા અડધો કલાક અને જમ્યા પછી ચાર કલાક બાદ જ કરી શકાય છે.
4.તેમજ નાસ્તા કર્યા પછી એક કલાકનો સમય જોઇને જ કરી શકાય છે.

5. પ્રાણાયામ સવારે ખાલી પેટે જ કરવા જોઈએ.
6. પ્રાણાયામ સાધના હોવાથી એની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી જ કરવી જોઈએ.
7.શૌચ-સ્નાનાદિ બાદ જ કરવા જોઈએ.
8. શુદ્ધ હવાવાળી ખુલ્લી જગ્યા અથવા તો સારી રીતે હવા આવતી જતી હોય એવી જગ્યાએ જ કરી શકાય.
9. જગ્યા બને તેટલી એકાંત અને શાંત હોવી જોઈએ.
10. કપડાં સ્વચ્છ અને ઢીલા હોવા જોઈએ.
11. પ્રાણ બાદ તરત ભારે શારીરિક શ્રમ ન કરવો જોઇએ.
12. કોઈપણ દિવસ પાડયા વિના નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રીતે પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.
13. પાંચ (5) ની સંખ્યા થી શરૂઆત કરો અને શક્તિ પ્રમાણે સંખ્યા વધારો.
14. એમના અભ્યાસી એ શુદ્ધ સાદુ યૌગિક ભોજન લેવું જોઈએ.
15. પૂરક ,કુંભક અને રેચક તથા બાહ્ય કુંભક નો અભ્યાસ એ રીતે કરવો જોઈએ કે શ્વાસ ઘૂંટાય નહિ અને કોઈ પણ જાતની ગભરામણ થાય નહીં.
16. પ્રાણાયામ કર્યા બાદ અડધો કલાક પછી જ સ્નાન કરી શકાય.
17. ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ કરવા જોઈએ.
18. જે નિર્બળ હોય એમને સીધા સૂઈને પ્રાણાયામ કરી શકાય.
19. શ્વાસ અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયાઓ અવાજ વિના ધીમેથી કરવી જોઈએ.
20. હંમેશા ફેફસા હવાથી પૂર્ણ રીતે બરાબર ભરો.
21. પ્રાણાયામ ના કોઈ પણ તબક્કે ગૂંગળામણ કે પ્રતિકૂળતા નો અનુભવ કર્યા વિના પ્રાણાયામ કરો.
22. શ્વાસ અંદર લેતી વખતે મનમાં એવું કલ્પો કે પ્રાણવાયુનો પ્રભાવ આખા શરીરમાં વહે છે.
23. શરીરના સ્નાયુ તંગ કર્યા વગર, તણાવરહિત બનીને હળવાશથી પ્રાણાયામ કરો.
24. તમારી જાતને કોઈપણ પ્રકારના નિયમોથી જકડી ના રાખો.
26. પ્રાણાયામ દરમિયાન કોઈપણ પ્રકારની તકલીફ થાય તો તરત જ સામાન્ય શ્વસન ક્રિયા કરવી.
28. તને ક્ષમતા અનુસાર જ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ, જબરદસ્તી કરવી જોઈએ નહીં.
29. દરેક પ્રાણાયામ વિશે સચોટ અને સાચી માહિતી હોવી અત્યંત આવશ્યક છે.
30. હમેશાં નિષ્ણાત યોગ શિક્ષક સલાહ અને માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.અને શાંત થાય છે તથા ચિત્ત શુદ્ધ અને એકાગ્ર બને છે.

પ્રાણાયામ ના મુખ્ય પ્રકારો:
મહર્ષિ પતંજલિએ "યોગ સુત્ર" માં પ્રાણાયામના નામ નથી આપ્યા, પરંતુ અન્ય પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અનુસાર પ્રાણાયામ નીચે પ્રમાણે છે:
1. નાડીશોધન/ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ
2. ચંદ્રનાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ
3. સૂર્યનાડી શુદ્ધિ પ્રાણાયામ
4. સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ
5w. ચંદ્ર ભેદન પ્રાણાયામ
6. ઉજ્જૈયી પ્રાણાયામ
7. સિતકારી પ્રાણાયામ
8.શીતલી પ્રાણાયામ
9.ભ્રામરી પ્રાણાયામ
10. મૂર્છા પ્રાણાયામ
11. પ્લાવિની પ્રાણાયામ.
12. કપાલભાતિ એ શૌચક્રિયા છે. પ્રાણાયામ નથી .પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે સંકળાયેલી હોવાથી તેનો સમાવેશ હવેથી પ્રાણાયામ માં કરવામાં આવી રહ્યો છે. એટલે જ, પ્રાણાયામની શરૂઆત કરતાં પહેલાં કપાલભાતિ કરવી જોઈએ.

આમ, યમ - નિયમ- આસન અને પ્રાણાયામ એ વ્યક્તિત્વ વિકાસના મૂળ ચાર પાયા છે. જેને 'બહિરંગ યોગ' કહે છે.

'બહિરંગ યોગ' ને સમજ્યા બાદ આપણે 'અંતરંગ યોગ' - (પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ) ને આગળ વિસ્તારપૂર્વક સમજીશું.

મનનું ચિંતન - જીવનની વાસ્તવિકતા

નેહા વારસુર "મધ્વાર્થ"
૯૨૬૫૪૮૯૮૭૦
રાજકોટ, ગુજરાત

ઘણીવાર આપણને લાગતું હોય કે વધારે છોડવાઓ, મોટું ગાર્ડન હોય તો ખૂબ જ સારું જેમ કે ઘણીબધી વસ્તુઓ વ્યક્તિઓ આપણી આસપાસ હોવાથી ખૂબ જ સારું લાગે પણ આ ફક્ત વહેમ હોય છે. ઘણીવાર નાની, ઓછી વસ્તુઓ કે ઓછા લોકો કે એકલતા પણ આપણી માટે ખૂબ જ સારી રહે છે.

મને અને મારા મમ્મી પપ્પાને અમારું ગાર્ડન બહુ જ વ્હાલું પહેલા તો અમે એને નવી સીઝનમાં જ કાપતાં જેથી પાનખરમાં સાવ લેવાય ગયેલો છોડ ચોપિંગ પછી નવો ખીલ્લી ઉઠે પણ મને અત્યારે ગાર્ડનનું ચોપિંગ કરવાનો વિચાર આવ્યો. છતાં અંદરથી તો એ જ થતું હતું કે પછી સારું લાગશે કે નહીં, ફરી છોડ સરખા ઉગશે કે નહીં, એ જગ્યા ખાલી ખાલી લાગશે પછી મજા આવશે કે નહીં???

આવા અનેક પ્રશ્નો મને અને મમ્મીને સતાવી રહ્યા હતા છતાં મમ્મી એ મન મક્કમ કરીને અડધું ગાર્ડન ઉડાવી દીધું અને હું બહુ જ ડાહી મેં વધારે ઉડાવડાવી દીધું. પણ ખરેખર એ પછી ખૂબ જ સુંદર લૂક આવ્યો ગાર્ડનનો, ઉપરથી પોષણ ખાતા છોડ, વધારાના ઝાડી-ઝાંખરા બધું જ દૂર થઈ ગયું અને બધું જ સાફ થઈ ગયું. જગ્યા પણ ખાલી ન લાગી. ખાલી જ થઈ ગઈ છે થોડી જગ્યા પણ હવે ત્યાંથી રોડ દેખાઈ છે. થોડું વાતાવરણ વધુ ખુલ્લું દેખાય છે.

મને હું વારેવારે નવું નાનું ગાર્ડન જોવા જાઉં છું અને મમ્મીને સાથે લઈ જઈને કહું છું કે, "પરિવર્તન હમેંશા ખરાબ નથી હોતું મમ્મી બસ થોડું અઘરું હોય છે અને કષ્ટદાયક પણ હોય છે પણ તેનું પરિણામ સારું જ હોય છે."

"મમ, સમટાઈમ્સ લોસ ઇઝ નોટ રિયલી લોસ."

"મમ્મી આપણને ઘણીવાર એવું લાગતું હોય કે આપણી લાઈફમાંથી કંઈક જવાથી આપણને નુકસાન થયું છે કે આપણી સાથે કંઈક ખરાબ થયું છે પણ ખરેખર એ જરૂરી હોય છે."

"ઘણીવાર કોઈને ગુમાવીને પણ આપણે ખીલી શકીએ છીએ, ઘણીવાર અમુક લોકોના સાથ છૂટવાથી પણ ફાયદો થાય છે"

મને આજે ગાર્ડનનું નવું રૂપ જોઈને જીવનના અઢળક વિચારો આવ્યા છે, જેની ક્યારેય કલ્પના પણ ન હતી કરી કે પરિવર્તન આટલું સરસ હશે કે અમુક લોકોનું આપણા જીવનમાંથી જવું જ આપણી માટે ફાયદાકારક છે.

આપણાં જીવનમાં આપણી આસપાસ ઘણા એવા લોકો હોય છે કે જે આપણા ખરેખર શુભચિંતકો નથી હોતા કે જેઓ ફક્ત સ્વાર્થ ખાતર જ આપણી સાથે રહેલા હોય છે કે ફક્ત આપણી મિત્રતા કે સબંધનો માત્ર ફાયદો જ જોતા હોય છે. એવા લોકો જેટલા આપણાથી દૂર જાય છે એટલો જ આપણો વિકાસ થાય છે. એટલું જ આપણને પોષણ મળે છે.

મને આવા ઘણા અનુભવો થયો છે, મેં મારા જીવનમાં મારાથી બનતાં પ્રયત્નો કર્યા છે કે હું લોકોની મદદ કરું પણ જ્યારે મારે કોઈની જરૂર હોય છે ત્યારે દૂર દૂર સુધી કોઈ જ નથી હોતું. અમુક તો ઓન્લી સ્ટેટ્સ જોવા જ નંબર સેવ કરે.

(મને એવું લાગે છે કે જીવન એક યુદ્ધ છે અને એ આપણે ખુદ એકલાને જ લડવાનું છે માટે જ હું કોઈની આશા નથી રાખતી, એકલા ચાલવામાં વિશ્વાસ રાખું છું)

ક્રમશ.....

સંસ્કાર - ષોડશ સંસ્કાર 3

ગીતા પટેલ "શક્તિ"
૭૫૭૪૮ ૧૧૬૫૬
વાપી, ગુજરાત

પાંચમો સંસ્કાર નામકરણ સંસ્કાર છે; જેમાં નવજાત શિશુનું નામ નિશ્ચિત કરવાનું હોય છે. માણસ જન્મે ત્યારે તેનું કોઈ નામ હોતું નથી પરંતુ આજીવન અને મૃત્યુ બાદ પણ એ પોતાના નામથી જ ઓળખાય છે. એકબીજાની ઓળખ માટે નામ જરૂરી છે.

નવજાત શિશુના કાને શરૂઆતના પંદર દિવસ સુધી કોઈપણ અવાજ પડવો ન જોઈએ કારણ કે બાળકમાં બે પ્રધાન શક્તિ હોય છે-બુદ્ધિશક્તિ અને સ્મૃતિશક્તિ. જો અવાજ થાય તો બાળક એ અવાજને પકડી રાખે છે, તેની તેને સ્મૃતિ રહે છે તેથી તેની સ્મૃતિ વધે છે પણ તેની બુદ્ધિ ખીલતી નથી. તેની બુદ્ધિ ખીલવવા માટે તેને એકાંતમાં રાખી ફક્ત અવલોકન કરવાનો મોકો આપવો જોઈએ. બાળકની નજરમાં આવે એવી રીતે સંતો અને મહાપુરુષોના ફોટા રાખવા જોઈએ જેથી તેની નિરીક્ષણશક્તિ વધે અને બુદ્ધિ ખીલે. આજનું ભણતર એ બુદ્ધિનું ભણતર જ નથી. આજનાં શિક્ષણથી બુદ્ધિ તૈયાર નથી થતી પણ તેનાથી સ્મૃતિ વધે છે અને જેની સ્મૃતિ સારી તે પરીક્ષામાં પહેલો આવે છે.

બાળકની બુદ્ધિ ખીલવવા માટે જ વૃદ્ધિસુતક પાળવામાં આવે છે. ત્યાર પછી બાળકના કાને સારા શબ્દો બોલવાનાં તેમજ તેજસ્વી હાલરડાં ગાવાના. આજે તો બાળકનાં જન્મતાની સાથે જ બધાં બાળકને રમાડવા દોડી જાય છે જેની બાળકની બુદ્ધિ ઉપર માઠી અસર થાય છે.

છઠ્ઠો સંસ્કાર એટલે નિષ્ક્રમણ સંસ્કાર. બાળકને પ્રથમ વખત ઘરની બહાર લઈ જવું તેને નિષ્ક્રમણ સંસ્કાર કહે છે. જન્મ પછી બાળક ઊંઘવાનું અને દૂધ પીવાનું આ બે જ કામ કરે છે. બાળક વધારેમાં વધારે એટલે કે બાવીસ કલાક ઊંઘ કરે છે. આ સમયે બાળકનો ઝડપી વિકાસ થાય છે આથી સગા સંબંધીઓને પણ એક મહિના પછી જ મળવા બોલાવવા જોઈએ. બાળકને નિષ્ક્રમણ સંસ્કારમાં ઘરની બહાર કાઢી દેવસ્થાને કે પ્રકૃતિની ગોદમાં લઈ જવું જોઈએ.

સાતમો સંસ્કાર અન્નપ્રાશન સંસ્કાર છે. નવજાત બાળકને છ મહિના પછી અન્ન ગ્રહણ કરાવવામાં આવે છે તેને અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કહે છે. આ દિવસે બાળકને ષડરસનું પાન કરાવવામાં આવે છે જેમાં ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, તૂરો અને મીઠો આ છ રસનો સમાવેશ થાય છે. "અન્ન એવું મન" એ કહેવત અનુસાર અન્નનું ખૂબ જ મહત્વ છે. "અન્નમ વૃત્તિ કરાણામ" એવું આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે. સાત્વિક અન્નથી સાત્વિક વિચારો નિર્માણ થાય છે અને જેવા વિચારો હોય તેવું જીવનમાં આચરણ આવે છે અને એવી જ વૃત્તિ નિર્માણ થાય છે. તેથી અન્નગ્રહણની પ્રક્રિયાને પણ ઋષિમુનિઓએ સંસ્કારનું સ્વરૂપ આપ્યું છે. આ બધી વાતો પરથી ફલિત થાય છે કે આપણા ઋષિમુનિઓ કેવા આર્ષદ્રષ્ટા હતા!

(ક્રમશ:)

કેટલું યોગ્ય - જિંદગીમાં અલગ રંગનો વૈભવ

કિરણ શર્મા "પ્રકાશ"
૯૦૫૪૯ ૮૨૭૦૩
અમદાવાદ, ગુજરાત

સામાન્ય રીતે દરેક માનવીની જિંદગીની ઘરેડ એક સરખી જ જોવા મળે છે. સમયનું ચક્ર જેમ સવાર, બપોર અને રાતમાં સમાઈ જાય, તેમ માનવીનું જીવન બાળપણ, યુવાની અને ઘડપણમાં પૂરું થાય. સ્થાવર, જંગમ મિલકત માનવીને વારસામાં મળે, અથવા તો પોતાની જાત મહેનત પર ઊભી કરે. આથી તે મિલકતના વૈભવમાં માનવી પોતાનું જીવન આરામદાયક રીતે પૂર્ણ કરે છે. ઘણાને સામાન્ય જીવન જીવવા માટે પણ ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે.

જે રહેણી કરણી, ખાનપાન અને આર્થિક, ભૌતિક પરિસ્થિતિમાં સારી રીતે રહે છે તે વૈભવશાળી જીવન જીવતા હોય એમ લાગે. માનવી જીવનમાં સામાજિક, આર્થિક, માનસિક અને યોગ્ય રાષ્ટ્રીયતા પ્રાપ્ત કરે તો માનવીના ખોળિયાને કોઈ તકલીફ પડતી નથી. તેનું જીવન સુખ, સમૃદ્ધિ, હાસ્ય, ખુશી, પ્રેમ, આત્મીયતાથી ભરપૂર રહે છે. તે પોતે આરામદાયક વૈભવમાં જીવન જીવતો લાગે છે.

દરેક માનવીની જિંદગીમાં અલગ અલગ પ્રકારના વૈભવ જોવા મળતા હોય છે. બાદશાહને આર્થિક, ભૌતિક, પ્રાદેશિકતા એ વૈભવ દેખાય, તો ફકીરને તેની ફકીરીમાં અલગ જ પ્રકારનો વૈભવ જોવા મળે છે. માનવીને મનમાં ઈચ્છા હોય, તે પ્રમાણેનું કાર્ય થાય, તેમાં તેને પરમ સંતોષ મળે. તો તેને અમૂલો વૈભવ મળ્યા બરાબર લાગે છે. કલાકારની દુનિયા અલગ જ હોય છે. જેમકે ચિત્રકારને મન કલર અને પીંછી, તેનું કેનવાસ, તેનો મહામૂલો ખજાનો છે, તો ગાનારને મન તેનું સંગીત, વાજિંત્રો તેની ધરોહર છે. દુન્યવી દુનિયાથી પરે થઈને સાધુ, સંત, ફકીર, યોગી, સન્યાસીને પ્રભુ રટણ, ધ્યાન, સમાધિ એ જ સાચું જીવન છે.

આમ! જિંદગીમાં કોઈ કળા, આવડવી અને તે માટે જરૂરી સમય તથા સાધન મળે તો તેના જીવનમાં અલગ રંગ પુરાય છે. જે તેનો અલગ વૈભવ હોય છે. આ વૈભવ અન્ય કોઈ ચોરી કે લૂંટી શકતો નથી. પ્રભુના આશીર્વાદ વગર જીવનમાં આવો અલગ વૈભવ મેળવી શકાતો નથી.

જેમ સમયચક્રમાં સવાર બપોર અને રાતની વચ્ચે સંધ્યા પોતાના અલગ રંગ પૂરી તેની શોભા વધારે છે, તેમ સામાન્ય જીવન જીવવાની સાથે સાથે કોઈ કલાનું ઉજાગર થવું એ જ જિંદગીનો એક અલગ વૈભવ છે.

જેની ખરી ખુશી માનવી ખાલી અનુભવી શકે છે, તેને વર્ણવી શકતો નથી. આ વૈભવમાં પૈસા ગૌણ હોય છે, પરંતુ પ્રેમ, આત્મીયતા, કરુણા, લાગણી ને સાલસતા, માનવતા જેવા માનવીય ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. જે બીજાના દુ:ખે દુ:ખી થાય તેવા હૃદયથી જોડાયેલો વૈભવ ભરપૂર હોય છે.

ઇતિહાસ સાક્ષી છે, જે જિંદગીના આ અલગ વૈભવમાં જીવ્યા છે તેવા લોકોની ગણના મહાન પુરુષોમાં થઈ છે, અને તેઓના નામ ઇતિહાસનાં પાનાં પર સુવર્ણ અક્ષરે લખાયેલા છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે નરસિંહ મીરાની ભક્તિ, સંતોની સેવા, જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન, ચિત્રકારોના ચિત્રો, શિલ્પકારોના શિલ્પો, બેજોડ કલા કારીગરી આજે પણ વખણાય છે. જિંદગીનો આ અલગ વૈભવ એ અમૂલ્ય વારસામાં ધરોહર તરીકે સચવાઈને રહે છે.

કેટલું યોગ્ય - તટસ્થતા

માયાબેન દેસાઈ
મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર

આજે ઉંમરના સાતમા દાયકામાં કે એની આજુબાજુની ઉંમરે પહોંચેલી વ્યક્તિની મનોદશા જાણે અજાણે તટસ્થતા તરફ ધપતી દેખાશે.

આજથી ત્રીસેક વર્ષ પહેલાં જે વસ્તુ કે ઘટના માટે થતો ઉદ્વેગ કે સંતાપ હવે થતો નથી. ઉદા. મારાં સંતાનોના અક્ષર સુંદર, વક્તૃત્વ પ્રસંશનીય અને ઈતર કલામાં વિશેષ પ્રદર્શન હોય એ માટે અથાક મહેનત અને કોશિશ કરી. આજે તેમને પોતાનાં સંસારમાં સ્થાયી જોઈને એવું લાગે કે એ બધું નિરર્થક હતું ! ઠીક ઠીક અક્ષરોથી યે એમણે માસ્ટર્સ કરી લીધું કે ન શિખવાડ્યા છતાં પણ તેમણે ઘણી કલાઓમાં કૌશલ્ય મેળવ્યું છે!

ઉંમરના આ પડાવે એક પ્રગલ્ભતા ,એક સ્થૈર્ય આવી જાય છે જે બની ગયેલી અનેક ઘટનાઓનું મૂલ્યાંકન કરવા પ્રેરે છે જેમાં કોની ભૂલ,ઘટનાની અસર વિશે વિચારી માફ કરી દેવાની પ્રબળ ઈચ્છા થતી હોય છે. કોઈનો પગ અડતા જ થનારી ચીડ કે તીવ્ર અણગમો હવે નથી થતો. કદાચ થતો પણ હોય તો મનઃ શાંતિ માટે અવગણી દેવાય છે. એક એવા પડાવ પર આવી હોય છે જ્યાં કોઈ પણ ઘટના કે એની અસર મનને કેટલી સ્પર્શે એની પૂર્વ તૈયારી જાણે મને કરી રાખી હોય છે. ઘરમાં કે આસપાસ કોઈ ઘટના બને , એમાં આપણી શું ભૂમિકા છે, એમાં આપણા અભિપ્રાયની જરૂર છે કે,એ અભિપ્રાયનું શું વજન છે.એ સમજી લેવાની એક સમજ કેળવાતી જાય છે , તટસ્થતા આવતી જાય છે. પહેલાં પોતાની સાચી વાત માંડતા કે એની ચર્ચા કરતા આંખમાં આંસુ આવી જતાં.સંતાનોની વિશેષ ઉપલબ્ધિઓ પર પણ અશ્રુ હાજરી પૂરાવી જતાં. કોઈ નિકટનાં દોસ્તની વિદાય કે દેહાવસાન તો વર્ષો સુધી પ્રસંગે રડાવી જતાં..

એ સર્વ આંસુઓ હવે રેટિનાની પાછળ સંતાઈ જાય છે.મન હવે સ્વીકારી લે છે કે આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે સામેની વ્યક્તિ નહીં વર્તે. પેલો સુવિચાર છે ને...People are not wrong, they are just different from us,our thought process...એ પહેલાં પણ ઘણીવાર વાંચ્યો હોય છે,પણ હવે ખૂબ સાર્થક લાગે છે.

કોણ પોતાનાં,કોણ પારકાં અથવા કોણ સ્વજન ન હોઈ આત્મીય બની ગયાં છે એ મન પૃથક્કરણ કરી સ્વીકારી લે છે.સ્વીકાર આવે એટલે સંઘર્ષ ઘટે,સ્થૈર્ય આવે. જેનાં માટે ઝુરીએ , જેને ઝંખીએ,જેનાં માટે આંખો વરસી પડતી એમાંથી કેટલાં સાચાં સંબંધ હતાં એ સમજાવા લાગે છે. આઘા ગયેલાં સંબંધ કે સગપણ માટે લાગણી સૂકાવા લાગે છે અને અપેક્ષાઓ ઘટવા માંડે છે. આમ અપેક્ષા રહિત, બંધન રહિત સ્વભાવ મૌન તરફ આકર્ષાય છે કારણ કે એમાં દુઃખ નથી. કેટલીક ક્રિયાઓ ફરજના ભાગરૂપે થાય પણ એમાં સંડોવણી ઓછી હોવાથી તટસ્થતા તરફ પ્રયાણ થાય છે.

આસપાસ વીંટળાયેલો માળો હલકો થવા માંડે છે તેથી ફક્ત આત્મીય જ રહે છે. આ એકલાપણું ડંખતું નથી. બીજાંની ફિકરના લીધે, બીજાંની નજરે જોયેલી દુનિયા હવે અપેક્ષા વિના જોવાથી વધુ સુંદર લાગે છે. એ સુંદર જ હતી પણ દંભ અને આડંબરમાં , બીજાંને સારૂં લગાડવાની ફિકરમાં પરખાઈ નહીં , એનું ભાન તટસ્થતા કરાવે છે. કોણ શું કહેશે એની ભીતિ નહીં, ઓછાં બંધન એક જુદી દિશા તરફ નિર્દેશ કરે છે.કોઈ પ્રવૃત્તિ કે શોખ જે ન કેળવી શક્યાં તે પૂરાં કરી આનંદ માણી શકાય એવી આશા આ તટસ્થતામાંથી બંધાય જે એક ઉમેદ જગાડે. કેટલીય નિરર્થક વસ્તુઓને કે વ્યક્તિઓને મહત્વ આપ્યું એ સમજાય એ જ તટસ્થતા, જે સ્વ પરીક્ષણ કરવા પ્રેરે. એક સ્થિર વિચારધારા તો લગભગ સંન્યાસીની વાણી જેવી જ હોય, જે ખૂબ લાગણીશીલ વ્યક્તિએ ભોગવેલી અવગણના, રૂક્ષતા કે ગહન ઠેસમાંથી ઉદ્ભવે છે. લગભગ બગાવત જેવી જ મનોસ્થિતિ હોય જે કહે છે, " હવે કંઈ સાબિત નથી કરવું, મારી ચૂક,તમે સાચાં બસ."

તેથી શું કરવું, ક્યારે કરવું એ સ્વતંત્રપણે વિચારી સંતોષી જીવનની બીજી ઇનિંગ્સ જીવાય એ જ તટસ્થતા.આ જેટલું લખાય છે એટલું અમલમાં મૂકવું કે અનુભવવું સુલભ નથી,પણ કેટલીક નસીબવંતી વ્યક્તિઓ આવું અનુભવી શકે છે,જીવી શકે છે. પ્રશ્ન મોટાં ભાગની બીજી વ્યક્તિઓનો છે જે એમ કહે છે " અમે શીખી રહ્યાં છીએ!" જેમને બંને પેઢીઓ "વચ્ચે" જીવવાનું છે , ઘરનાં વડીલો અને પોતાનાં સંતાનો. એમનાં માટે..

આગલી પેઢી પાસે " પાઈ પાઈ બચાવતાં શીખ્યાં."
નવી પેઢી પાસે " પૈસા વાપરતાં શીખ્યાં."

આગલી પેઢી પાસે " સંબંધ સાચવતાં શીખ્યાં."
નવી પેઢી પાસે, " ડિજિટલ નવાં સંબંધ બાંધતા શીખ્યાં."

આગલી પેઢી પાસે " મન મારીને જીવતાં શીખ્યાં."
નવી પેઢી પાસે " મન ભરીને જીવતાં શીખ્યાં."

આગલી પેઢી પાસે"લાંબુ આયુષ્ય કેમ મેળવવું તે શીખ્યાં"
નવી પેઢી પાસે," મૃત્યુ પર્યંત એક એક પળ આનંદથી કેમ જીવવી એ શીખ્યાં."

આગલી પેઢી પાસે," ઉજાણીમાં પણ ઘરનાં ભોજનની લિજ્જત માણતાં શીખ્યાં."
પાછલી પેઢી પાસે ," ઘરમાં પણ ઉજાણીની મજા માણતાં શીખ્યાં."

આ બંને પેઢીઓ વચ્ચે સંતુલન રાખી જીવવું એ પણ તટસ્થતા જ ને !

Happy

DIPAVLI

શુભમ ભવતુ - દિવાળી પર્વ

વૈભવી જોશી
+૬૧ ૪૪૩ ૯૭૩ ૬૪૪
ઓસ્ટ્રેલિયા

શરદપૂર્ણિમાંનાં દૂધ - પૌંઆ ખાઈને પૂર્ણ ચંદ્રની રાત્રીની શીતળ ચાંદની માણતાં-માણતાં જાણે-અજાણે આપણે ગરબાને આવજો કહી દઈએ છીએ. નવરાત્રી પૂરી થાય પછી શરદપૂર્ણિમાંની રઢિયાળી રાતે ગરબા રમવાનો છેલ્લો દિવસ હોય છે. પછીથી શરૂ થાય છે આસો વદની ક્ષીણચંદ્રવાળી રાત્રીઓનો સમય, પણ જાણે કે આ ઘસાતા જતાં ચંદ્રનાં તેજની ખોટ પૂરવાની હોય તે રીતે ક્ષિતિજે દિવાળીનાં સપરમા દિવસોનાં પર્વકાળનો ઉદય થાય છે.

આ સાત દિવસનાં મહાપર્વનો પ્રારંભ રમા એકાદશીથી થાય છે. આ પર્વનો પહેલો દિવસ એટલે કે રમા એકાદશી અને પછી વાક્ બારસ, ધન્વંતરિ તેરસ, કાળી ચૌદસ, દિવાળી, નૂતન વર્ષ, ભાઈબીજ ને એમ શરું થાય આ દિવાળીનું મહામુલું પર્વ. રમા એકાદશી અને આ અગિયારસ આખા વરસની સૌથી અંતિમ એકદાશી છે જેનું એક આગવું મહત્વ પણ છે.

આ વ્રત સ્ત્રી સન્માન સાથે જોડાયેલું છે અને એની પાછળ દાંમ્પત્ય જીવનનું મહત્વ દર્શાવતી એક પૌરાણિક કથા પણ જોડાયેલી છે. કહેવાય છે કે જ્યાં સ્ત્રીઓનું સન્માન થાય છે ત્યાં દેવતાઓ પ્રસન્ન થાય છે. સ્ત્રીનું એક સ્વરૂપ રમાનાં નામથી પણ ઓળખાય છે. આ સ્વરૂપ એવું હોય છે જે એક આંખે વિશ્વને ભષ્મીભૂત કરી દેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે તો બીજી તરફ સંસારને નવપલ્લવિત કરીને નવજીવન આપવાની પણ તેનામાં શક્તિ રહેલી છે.

નારાયણીનું પૂજન નારાયણનું કરીએ ત્યારે સાથે જ કરવું જોઈએ. બંનેને એકસાથે પ્રસન્ન કરવાથી પરિવારમાં સુખ, શાંતિ અને વૈભવનું આહ્વાન થાય છે.

દરેક સ્ત્રીમાં સ્વાભાવિક રીતે સમર્પણ, સ્નેહ અને સહનશીલતાનાં સદગુણો રહેલાં છે. આ સાથે સ્ત્રી તેના પતિનાં પ્રાણની રક્ષા હેતુ પોતાનાથી થાય તેવા તમામ બલિદાન આપી દેવા તત્પર રહેતી હોય છે. આ વાતને યથાર્થ કરવા માટે પુરાણોમાંથી એક રસપ્રદ કથા છે જે આપ સહુને માણવી ગમશે.

આ કથાનો ઉલ્લેખ શ્રીપદ્મપુરાણમાં કરવામાં આવ્યો છે જે મુજબ પ્રાચીન કાળમાં મુચુકુંદ નામનાં પ્રખ્યાત રાજા થઇ ગયા કે જે વિષ્ણુનાં પરમ ભકત અને સત્ય પ્રતિજ્ઞ હતાં. તે સત્યવાદી, વિષ્ણુભક્ત અને ભજન કરનારાં હતાં. મોટી કુશળતાથી રાજ્યનુ સંચાલન કરતાં હતાં. એકવાર એમના ઘરે કન્યાનો જન્મ થયો. ત્યાંની શ્રેષ્ઠ નદી ચંદ્રભાગાનાં નામ પર એ કન્યાનું નામ 'ચંદ્રભાગા' રાખવામાં આવ્યુ. રાજાએ ચંદ્રસેનનાં પુત્ર શોભન સાથે એનાં લગ્ન કરાવી દીધા.

એક વખત શોભન દસમનાં દિવસે સસરાનાં ઘરે આવ્યા. અને એજ દિવસે સમગ્ર નગરમાં પહેલાની જેમ ઢંઢેરો પીટવામાં આવ્યો કે "એકાદશીનાં દિવસે કોઇ પણ ભોજન ન કરે !" આ સાંભળીને શોભને પોતાની પ્રિય પત્ની ચંદ્રભાગાને કહ્યું : "પ્રિયે ! હવે આ સમયે મારે શું કરવું જોઇએ એ વિશે કહે." ચંદ્રભાગા બોલીઃ "સ્વામી ! મારા પિતાને ઘેર એકાદશીનાં દિવસે મનુષ્ય તો શું કોઇ પાળેલા પશું પણ ભોજન નથી કરી શકતાં. પ્રાણનાથ ! જો તમે ભોજન કરશો તો તમારી ખૂબ નિંદા થશે. આ પ્રમાણે તમે મનમાં વિચાર કરીને પોતાના ચિત્તને દૃઢ કરો." શોભને કહ્યું : "પ્રિયે ! તારું કહેવું સત્ય છે. હું પણ આજે ઉપવાસ કરીશ. દેવનું જેવું વિધાન છે, એવું જ થશે."

આ પ્રમાણે દૃઢ નિશ્ચય કરીને શોભને વ્રતનાં નિયમનું પાલન કર્યું. પરંતુ સુર્યોદય થતા એમનો પ્રાણાંત થઇ ગયો. રાજા મુચુકુંદ એ શોભનનો રાજોચિત અગ્નિ સંસ્કાર કર્યો. ચંદ્રભાગા પણ પતિનું પારલૌકિક કર્મ કરીને પિતાનાં ઘરે જ રહેવા લાગી. બીજી બાજુ શોભન આ વ્રતનાં પ્રભાવથી મંદરાચળ પર્વતનાં શિખર પર વસેલ પરમ રમણીય દેવપુરને પ્રાપ્ત થયાં. ત્યાં શોભન બીજા કુબેરની જેમ શોભવા લાગ્યા.

એક વખત રાજા મુચુકુંદનાં નગરવાસી પ્રસિધ્ધ બ્રાહ્મણ સોમશર્મા તીર્થયાત્રાનાં પ્રસંગે ફરતાં-ફરતાં મંદરાચળ પર્વત પર ગયાં. ત્યાં એમને શોભન જોવા મળ્યાં. રાજાનાં જમાઇને ઓળખી તેઓ એમની પાસે ગયાં. શોભન એ વખતે બ્રાહ્મણશ્રેષ્ઠ સોમશર્માને આવેલ જોઇને તરત જ આસન પરથી ઊભા થયાં અને એમને પ્રણામ કર્યાં. પછી પોતાના સસરા રાજા મુચુકુંદનાં, પ્રિય પત્ની ચંદ્રભાગાનાં અને સમગ્ર નગરનાં કુશળ સમાચાર પૂછયા.

સોમશર્માએ કહ્યું : "રાજન ! ત્યાં બધા કુશળ છે. આશ્ચર્ય છે ! આવું સુંદર અને પવિત્ર નગર તો કયાંય કોઇએ પણ નહિ જોયું હોય ! કહો તો ખરાં, તમને આ નગર કેવી રીતે મળ્યું ?" શોભન બોલ્યા: "બ્રહ્મન ! આસો માસનાં વદ પક્ષમાં જે રમા નામની એકાદશી આવે છે એનું વ્રત કરવાથી મને આવા નગરની પ્રાપ્તિ થઇ છે. મેં શ્રધ્ધાહિન બનીને આ વ્રત કર્યું હતું આથી હું એવું માનું છું કે આ નગર સ્થાયી નથી, તમે મુચુકુંદની પુત્રી ચંદ્રભાગાને આ વૃંતાંત કહેજો."

શોભનની વાત સાંભળીને સોમશર્મા મુચુકુંદરપૂર ગામમાં ગયા અને ત્યાં ચંદ્રભાગાને સમગ્ર વૃંતાંત કહી સંભળાવ્યો. સોમશર્મા બોલ્યા "મેં તમારાં પતિને જોયા છે અને ઇન્દ્રપુરી જેવા એમના સુંદર નગરનું પણ અવલોકન કર્યું છે. પરંતુ એ નગર અસ્થાયી છે. તમે એને સ્થાયી બનાવો." ચંદ્રભાગાએ કહ્યું : "બ્રહ્મર્ષિ ! મારાં મનમાં પતિનાં દર્શનની લગન લાગી છે. તમે મને ત્યાં લઇ જાઓ. હું મારાં વ્રતનાં પ્રભાવે એ નગરને સ્થાયી બનાવીશ."

ચંદ્રભાગાની વાત સાંભળીને સોમશર્મા એને સાથે લઇને મંદરાચળની પાસે વામદેવ મુનિનાં આશ્રમમાં ગયાં. ત્યાં ઋષિનાં મંત્રની શકિત અને એકાદશીનાં વ્રતનાં પ્રભાવથી ચંદ્રભાગાનું શરીર દિવ્ય બની ગયું અને એણે દિવ્ય ગતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી. ત્યારબાદ એ પોતાના પતિ પાસે ગઇ. શોભને પોતાની પ્રિય પત્નીને પોતાની ડાબી બાજુનાં સિંહાસન પર બેસાડી.

ત્યારપછી ચંદ્રભાગાએ પોતાનો પ્રિયતમને આ પ્રિય વચનો કહ્યા: "નાથ ! હું તમને હિતની વાત કરું છું. સાંભળો. જયારે હું આઠ વરસની થઇ ત્યારથી આજ સુધી કરેલી એકાદશીથી આ નગર કલ્પનાં અંત સુધી સ્થાયી રહેશે, અને બધા પ્રકારનાં ઇચ્છિત વૈભવથી સમૃદ્ધિશાળી રહેશે." આ પ્રમાણે રમા એકાદશીનાં વ્રતથી ચંદ્રભાગા દિવ્ય ભોગ, દિવ્ય રુપ, અને દિવ્ય આભુષણોથી વિભૂષિત બનીને પોતાના પતિની સાથે મંદરાચળ પર્વતનાં શિખર પર વિહાર કરે છે.

આ એકાદશી ચિંતાહરી અને કામધેનુંની જેમ બધા મનોરથો પૂર્ણ કરનારી છે. આપ સહુને મારા તરફથી રમા એકાદશી અને સાથોસાથ આવનારાં તમામ દિવાળીનાં પર્વની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ..!!

નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના મહેસાણા પરિવાર તરફથી દીપાવલી પર્વની હાર્દિક શુભકામનાઓ. આવનાર નવ વર્ષ આપણા જીવનમાં નવી ઉમ્મીદ, નવા રંગ અને સુખ શાંતિ ભર્યું જીવન લઈને આવે એવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના.

ભાતીગળ સંસ્કૃતિ - પાવાગઢ

પાવાગઢ ભારત દેશના પશ્ચિમ ભાગમાં આવેલા ગુજરાત રાજ્યના પંચમહાલ જિલ્લામાં આવેલા હાલોલ નજીક આવેલો એક ડુંગર છે. આ ડુંગરની તળેટીમાં ગુજરાતની એક સમયની રાજધાની રહેલુ ઐતિહાસિક ચાંપાનેર ગામ વસેલું છે તેમજ આ ડુંગરની ટોચ પર આવેલા મહાકાળી માતાના મંદિરને કારણે આ સ્થળ ગુજરાતનાં પવિત્ર યાત્રાધામ પૈકીનું એક તીર્થસ્થળ ગણાય છે. ચૈત્રી તેમજ આસોની નવરાત્રિના નવ દિવસોમાં અહીં સૌથી વધુ લોકો દર્શનાર્થે આવે છે. એક માન્યતા મુજબ પાવાગઢનો સમાવેશ માતાજીની શક્તિપીઠોમાં થાય છે અને અહીં સતિનાં સ્તનનો ભાગ પડ્યો હોવાનું કહેવામાં આવે છે.

પાવાગઢની તળેટીમાં ચાંપાનેર ગામ વસેલું છે, જ્યાંથી આશરે ૪ થી ૫ કિલોમીટર જેટલા અંતરે માંચી ગામ આવેલું છે. ચાંપાનેરથી માંચી સુધી જવા જીપની સવલત છે જે વન્ય વનરાજી સભર સર્પાકાર માર્ગ પર ચઢાણ કરી માંચી ગામ પહોચાડે છે. માંચી ખાતેથી ગઢ પર ચઢવા માટે રોપવે બનાવવામાં આવ્યો છે.[૨] આ ઉપરાંત અહીં ઉપર ચઢવા માટે પગથિયાંવાળો માર્ગ પણ ઉપલબ્ધ છે. આશરે ૧૫૦૦ની આસપાસના આ પગથિયાં એકાદ કલાકમાં ચઢી શકાય છે. રોપવે પણ ૬ થી ૮ મિનિટનાં નજીવા સમયમાં મંદિરના પગથિયાં સુધી પહોચાડે છે. ઘણાં સાહસિકો અને પ્રકૃતિપ્રેમીઓ ચાંપાનેરથી જ માંચી સુધી જંગલના રસ્તે ચઢાણ કરે છે જેનો લ્હાવો અનેરો છે. આ રસ્તો જંગલ વચ્ચેથી પસાર થતો હોવાથી કપરો છે તેમજ સંધ્યાકાળ બાદ ચઢાણ કરવા માટે હિતાવહ પણ નથી.

વર્ષો પહેલા પાવાગઢ - ચાંપાનેર પંથકમાં પતય કુળના રાજા રાજ્ય કરતા હતા. તેઓ કાળકા માતાના પરમ ઉપાસક હતા અને તેમની ભક્તિથી પ્રસન્ન કાળકા માતા દર નવરાત્રિના નવ દિવસ અહીં ગરબા રમવા આવતા હતા. પતય કુળના છેલ્લા શાસક રાજા જયસિંહ કે જેઓએ એકવાર નવરાત્રિમાં મદિરાપાન કર્યું અને રૂપ બદલી ગરબે રમતા માતાજીને જોઇ તેમના રૂપથી મોહિત થઇ ગયા. તેમણે માતાજીનો પાલવ પકડી રાણી બનવા કહ્યું. માતાજીના ઘણું સમજાવ્યા બાદ પણ પતય રાજા જયસિંહે પોતાની જીદ છોડી નહી, તેથી કોપાયમાન થઇ માતાજીએ પોતાનું અસલ સ્વરૂપ ધારણ કરી રાજાને શ્રાપ આપ્યો કે આવતા છ મહિનામાં તારું સામ્રાજ્ય નષ્ટ થઇ જશે. પતય રાજા જયસિંહને મહમદ બેગડાએ હરાવી ચાંપાનેર જીતી લીધું અને ત્યાં પોતાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપ્યું.

પાવાગઢ મંદિર અહીં આસપાસના પથ્થરોમાંથી નિર્માણ પામ્યું છે અને તેનું પ્રાંગણ પણ છે. મંદિરના મધ્યે મહાકાળીની સ્વયંભૂ નેત્ર-પ્રતિમાનાં દર્શન થાય છે. જોકે મંદિરમાં ઘણી સંકડાશ હોવા છતાં દર્શનનો લહાવો મળે છે. પૂર્વ તરફ મહાલક્ષ્મીજી અને બહુચરાજીમાની પ્રતિમાઓ દર્શનીય છે. ત્રણેય દેવ-દેવીઓની ઉપસ્થિતિમાં સહેલાણીઓ ભાવવિભોર બની ઊઠે છે. મહાકાળી માતાની નેત્ર-પ્રતિમા ભૂગર્ભમાં વિકરાળ સ્વરૂપ રચે છે. નેત્ર-પ્રતિમાના ઘુમ્મટ પર ધજા છે ને બાજુમાં એક દરગાહ છે. આ પર્વતની ટોચ પરથી છાશિયું તળાવ દૃશ્યમાન થાય છે. શ્વેતછાંય ધરાવતું આ તળાવનું નૈસર્ગિક દૃશ્ય મનોહરી છે. જૈન ધર્મના અનુયાયીઓ માટે પાવાગઢનો આ રમણીય દર્શનીય પર્વત અતિ પવિત્ર ધામ એટલે કે 'સિદ્ધક્ષેત્ર તીર્થ' તરીકે પૂજાય છે. કારણ કે જે જે પવિત્ર સ્થળોએ તીર્થંકર ભગવાન, મુનિ મહારાજ, મહાન આચાર્યો, ઉપાધ્યાયો કે ગણધર નિર્વાણ-મોનીગતિને પામ્યા તે સઘળાં સ્થળ અતિ પવિત્ર તીર્થધામ બની રહ્યાં છે.

નિર્મોહી સંપાદન

રસોડાની રાણી - ફરાળી નાસ્તો

અલ્પા ભદ્રા "ક્રિષ્ના"
+૬૧ ૪૪૩ ૯૭૩ ૬૪૪
મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર..

ગર્લિક ચીઝી બ્રેડ

તૈયારીનો સમય 5મિનિટ
બનાવવાનો સમય 5મિનિટ

સામગ્રી
તમને ગમતા બ્રેડ 8થી 10 નંગ,લસણ 8થી 10 કડી
જો લીલું લસણ હોય તો વધુ સારું, કોથમીર 2 3 ચમચી
મીઠું ચપટી
ચીલી ફ્લેક્સ 1ચમચી,ચીઝ જરૂર મુજબ
પનીર 100 ગ્રામ
લીલાં મરચાં 2નંગ
ઓરેગાનો 1ચમચી
બટર 200ગ્રામ

રીત
બટરને રૂમ ટેમ્પરચર પર લાવીને તેમાં કોથમીર, લસણની પેસ્ટ, ચીઝ, પનીર, ઓરેગાનો, ચીલી ફ્લેક્સ, મીઠું, પનીર,અને લીલા મરચાં નાખીને એકસરખું મિક્સ કરો. હવે બ્રેડની સ્લાઈસ પર આ મિશ્રણનું એક સરસ જાડું લેયર લગાવવું. હવે પેનને નીચે બટરથી ગ્રીસ કરી એની ઉપર તૈયાર કરેલ બ્રેડ સ્લાઈસ મૂકીને નીચેની બાજુએ એકદમ સરસ ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી શેકો. થઈ જાય એટલે ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ:- આ બટરના મિશ્રણમાં તમે તમારા મનગમતા વેજિટેબલ ઉમેરીને એને પીઝાની જેમ પણ બનાવી શકો છો. અથવા બે બ્રેડની વચ્ચે બટર નું મિશ્રણ લગાવી એને ચણાના લોટના મિશ્રણમાં બોળીને બ્રેડ ગર્લીક પકોડા પન બનાવી શકો છો

પૌષ્ટિક ઓટ્સ વેજિટેબલ પેટીસ

તૈયારીનો સમય 15 મિનિટ
બનાવવાનો સમય 10 મિનિટ

સામગ્રી - શેકીને પાવડર કરેલા ઓટ્સનો ભુક્કો 4ચમચી,ચણાનો ઝીણો લોટ 3ચમચી,ફ્લાવર 1 નાનો ફૂલ,કોબી 1 નાનો દડો, કાંદો 2નંગગાજર 2નંગ,શિમલા મરચા 2નંગ,બાફેલી મકાઈ 1ડોડો,મીઠું સ્વાદાનુસાર,આદુ લસણ મરચાની પેસ્ટ 2ચમચી, સફેદ તલ 2ચમચી,લીંબુનો રસ 2ચમચીzતીખી સેવ જરૂર મુજબ,લીલી ચટણી,લસણની લાલ ચટણી,ખજુર આંબલીની ચટણી, કોથમીર 2ચમચી,પાલક 2ચમચી,બ્રેડ ક્રમ્સ 2ચમચી, તેલ ઘી બટર ઈચ્છા અનુસાર શેકવા માટે

રીત

સૌ પ્રથમ તો બધાજ શાકભાજી ને સારી રીતે ધોઈને ચોપર વડે ચોપ કરી લેવા. (ચોપર વડે જ કરવા, જો મિક્સીમાં પિસશો અથવા છીણશો તો પાણી છૂટશે).હવે આ શાકભાજીમાં શેકીને તૈયાર કરેલ ઑટ્સનો પાવડર, ચણાનો લોટ, સફેદ તલ, મીઠું, લીંબુનો રસ, બ્રેડ ક્રમ્સ, ધોઈને એકદમ સરસ કોરી કરેલી પાલક અને કોથમીર, બાફેલી મકાઈ અને આદુ લસણ મરચાની પેસ્ટ નાખીને કણક જેવું તૈયાર કરો. જો ઢીલું લાગતું હોય તો ઓટસનો પાવડર અને બ્રેડ ક્રમ્સ જરૂર મુજબ ઉમેરી શકાય છે. હવે શેકવા માટે લોઢીમાં તેલ ઘી બટર તમને જેમાં કરવું હોય એ લગાવો. તૈયાર કણકનાં મિડિયમ સાઈઝના લુઆ કરી હાથેથી ચપટા કરી પેટીસ નો આકાર આપો. હવે મીડિયામ સ્લો ગેસ પર બન્ને બાજુ એકદમ સરસ ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી શેકો. સર્વિંગ પ્લેટમાં કાઢીને એની ઉપર, લીલી ચટણી, ખજુર આંબલીની ચટણી, લસણની લાલ ચટણી,અને તીખી સેવ ઉમેરીને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ:- આ મિશ્રણમાં તમે હજુ તમને ગમતા શાકભાજી,અને પનીર, ચીઝ પણ ઉમેરી શકો છો. ચણાના લોટની બદલે જીણો રવો અથવા ચોખાનો લોટ, કે ભાખરીનો લોટ પન ઉમેરી શકાય છે. ફણગાવેલ કઠોળ પણ અધકચરા વાટી ઉમેરી આની પૌષ્ટિકતા વધારી શકાય છે.

મહેફિલ

દેવ પ્યારા ગણપતિ મલકાય છે!
રિદ્ધિસિદ્ધિ પણ જુઓ હરખાય છે!

તીર્થયાત્રા જે કરી'તી વિશ્વમાં,
ગણપતિની આ ક્રિયા વખણાય છે!

ઈશ વિશ્વાસે જગત છે ચાલતું,
એકદંતા સાનમાં સમજાય છે!

ભવ્ય મૂષકમાં સવારી આવતી
રૂપ દાદાનું દિલે છલકાય છે!

ભોગ લાડુનો ધરાતો થાળમાં,
સ્નેહથી આરોગતા દેખાય છે!

જિંદગીને ગુણ વડે શણગારવી,
વાત મારી જે 'સ્વયં' પડઘાય છે!

ડૉ. સંજય પટેલ 'સ્વયં'

એકાંતના દરેક પ્રહારે ગઝલ લખી,
છૂટી રહેલ શ્વાસ સહારે ગઝલ લખી.

અશ્રુ બની ગઝલ ને શબદ આંખથી વહે,
મેં પાંપણોના એજ ઈશારે ગઝલ લખી.

ક્યારે સવાર આ થઈ કોને ખબર અહીં!
મારી છે રૂબરૂ તું ગભારે ગઝલ લખી.

શું પાનખર,વસંત શું પૂછી મેં પુષ્પને,
મોસમની તો હરેક બહારે ગઝલ લખી.

શું દોષ ચાંદનીનો છે, ચાહે જો ચાંદને?
કે "એન્જલે" વિયોગ વિચારે ગઝલ લખી.

આરતી રામાણી "એન્જલ" (બેંગ્લોર)

જે અંદર ગમે છે એ બહાર ગમે છે
મને દિલથી ચાહે તો ભીતર ગમે છે.

ભલે દુનિયા મારી તો વાતો ન સમજે,
મને સાચવે છે એ ઈશ્વર ગમે છે.

બધાંને જે બકબક તો લાગે છે મારી,
મને સાંભળે છે એ દિલબર ગમે છે,

કહે છે બધા તો હું ક્યારે રહીશ ચૂપ?
ડરીને જે રાખે એ અંતરે ગમે છે.

આ મનમાંય મોજાં ઊછળતાં રહે છે,
હૃદયમાં ઘૂઘવતો સમંદર ગમે છે.

ભલે લાખ રસ્તા બદલવાં પડ્યા 'તા,
મને અંતમાં મારું એ ઘર ગમે છે.

જીજ્ઞાશા પટેલ (સુરત)

નથી હોતી ક્યારેય પણ ...." ના"
એ વ્યક્તિ છે..પ્રેમભરી વ્હાલભરી "મા"
જેનાં નયનોમાં નિત્ય છલકે સ્નેહનું અમી.....
વ્હાલપથી જેની આંખો નમી ,એ તો બીજું કોઈ નહીં પણ છે મારી મમ્મી..
જેને જોતાં બધી ચિંતા જાય શમી..
નથી એનામાં કોઈ કમી ,એવી મારી માવડી તું મને બહુ ગમી.
મારા બધાં તોફાનો , વાંકગુન્હા લે છે એ ખમી...
જ્યારે હું ભૂખ્યો હોઉં તો એ પણ
નથી જમી ...
નાનેથી મોટો થયો હું એના ખોળામાં રમી.
ન મળે આવો પ્યાર દુલાર, ભલે આખું જગત વળો ભમી.
ખાવાનું બનાવે છે જે યમ્મી , એ તો છે મારી મમ્મી...એ તો છે મારી વહાલી મા..બીજું કોઈ ના.

નિહારિકા અંજારિયા

કોણ, કેવું, રાખશે એની હું રાખું કાં ખબર?
એના કરતાં તો હું સગપણ મારું રાખું માતબર.

શું અપેક્ષા રાખવી ઈશ્વર બધું નોંધે જ છે!
એ કરે કે ના કરે પણ હું કરું એની કદર.

લાગણીશીલ ખૂબ હોવાનું તો આ પરિણામ છે,
તેથી હરએક વાતમાં હૈયું થયું છે તરબતર.

આપણે છુટ્ટે જ હાથે પ્રેમ વહેંચ્યો છે બધે,
કોઈ કોઈ છોં કરે એમાંય કાયમ કરકસર.

હું નિખાલસ છું, હતી ને રહીશ એમાં શક નથી,
"શિલ્પ" તો ઇશ્વરની મૂરત છે રહેશે એ પ્રખર.

શિલ્પા શેઠ "શિલ્પ"

અધૂરો જ જાણે રહી ગયો 'તારો' ને 'મારો' પેલો 'ચા' પરનો સંવાદ...!!

આજે પણ જાણે મૂઠ્ઠીમાંની વરસાદી 'સેર'ની માફક સરકતો જાય છે 'સમય'...!!

આવી જ હતી ને કંઇક પેલી 'વરસાદી' સાંજ..
સાથે નહી હોવા છતાં પણ 'સાથે' જ માણેલી વરસાદી 'સાંજ'... !!

કંઇ જ ના હોવા છતાં 'અચાનક' આવીને ઉભરાઇ ગયેલ પેલી 'લાગણી'ઓ...!!

'ચાય'ની ચુસ્કીની સાથે 'મન' ભરીને કરેલ 'અંતર'ની વાતો...!!
ખબર જ ના પડેલ કે 'મીઠડી' હતી ચાય કે બસ હતી 'તારી' 'વાતો'...!!!

માણી લીધી મેં તો બસ ફરી ફરીને એ બધી યે 'વાતો'...
ને સમજાઇ ગયું કે એ બધું જ હતું ફક્ત અને ફક્ત 'વાતો'....!!!

ચૈતાલી જોશી

વ્હાલી નિર્મોહી

કાગડાભાઈ

કા કા કરતા કાગડાભાઈ આવજો,
કાગવાશ ખાવાને તમે આવજો.

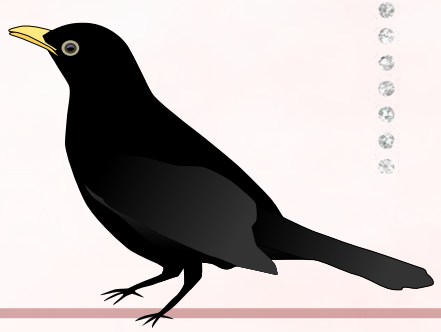
ભાદરવાનો આ શ્રાદ્ધ મહિનો,
આ તો ભાઈ કાગડાભાઈનો મહિનો.
કા કા કરતા બોલે કાગડાભાઈ ,
હરખે બોલાવે એને તો કાગભાઈ.
કા કા કરતા.....

ખીર,પૂરીને ખાય એ તો ભજિયા ,
કાગભાઈને ના કદી હોય કજિયા.
કા કા કરીને સૌને બોલાવે,
કુટુંબ ભાવના ને સમજાવે.
કા કા કરતા....

કાણી આંખે એ તો જોતા જાય,
ફટ પૂરી ઉપાડતા જાય.
રોજ રોજ મેવા ને મીઠાઈ,
બાળગોપાળ ના કરો લડાઈ.
કા કા કરતા....

આળસુ કાગભાઇને મજા પડી ગઈ,
વિના મહેનતે ખીર પૂરી મળી ગઈ.
કાગવાશ ખાવાને આવજો સૌ,
રાહ જોઈને આજે બેઠા છે સૌ.

ભારતી ભંડેરી "અંશુ", અમદાવાદ.



આવ્યો શિયાળો

આવ્યો શિયાળો ઠંડી લઈને
સાથે બીજું શું શું લાવ્યો?
ભાઈ શું શું લાવ્યો?

બોર, શેરડી ને સફરજન લાવ્યો
મીઠાં મીઠાં સંતરા લાવ્યો
આવ્યો શિયાળો...

કોબીજ ફલાવર ને મૂળા સાથે
લાલ લાલ ગાજર લાવ્યો
આવ્યો શિયાળો...

સ્વેટર અને શાલ લાવ્યો
મોજાં કેરી રમઝટ લાવ્યો
આવ્યો શિયાળો...

પતંગ કેરી મસ્તી લાવ્યો
ખજૂર ધાણી મમરા લાવ્યો
આવ્યો શિયાળો...

કસરત કેરી ધમાલ લાવ્યો
તંદુરસ્તીને ભરપુર લાવ્યો
આવ્યો શિયાળો..

જાદવ મનીષા "મની"

વ્હાલી નિર્મોહી - સુવિચારનું ઝાડ

વડનગર નામે એક ગામ. ગામમાં એક મોટું તળાવ. તળાવના કિનારે મહેક નું ઘર. ઘર ખૂબ જ નાનું પણ સુંદર અને સ્વચ્છ. મહેક ઘરની આજુબાજુ નાના નાનાફૂલછોડ વાવે અને તેની માવજત કરે .તેના કામમાં તેનો ભાઈ હેત પણ તેને બહુ મદદ કરે. ફૂલ છોડ વાવ્યા પછી થોડા દિવસ બાદ છોડ પર ફૂલન આવે બંને ભાઈ-બહેન ઉદાસ થઈ જાય એમ ને એમ થાય કે આપણા છોડ ઉપર સુંદર ફુલ જ નથી આવતા.એક દિવસ બંને ભાઈ-બહેન નિરાશ થઈને બેઠા હતા. તેમને મમ્મીએ તે જોયું અને પૂછ્યું શું થયું? કેમ ઉદાસ બેઠા છો? મહેક કહે આ છોડ સુકાઈ ગયા બહુ દુ:ખ થાય છે.

હે મમ્મી એવો કોઈ છોડ કે ઝાડ ખરુ જે કોઈ દિવસ સુકાય જ નહીં મમ્મીએ કીધુ હા છે ને. બન્ને ભાઇ બહેન કહે જલ્દી બતાવો, જલ્દી બતાવો . મમ્મીએ કીધું સુવિચાર નો છોડ. બંને ભાઈ-બહેન એકબીજા સામે જોવા લાગ્યા અને હસી પડ્યા. મમ્મીને કહે આવો તો કોઈ છોડ હોય ખરો? મમ્મીએ હેત અને મહેકને પોતાની પાસે બેસાડ્યા અને સમજાવ્યું. મમ્મીએ કહ્યુ જુઓ, છોડ વાવવા જેમ, જમીનમા છોડ વાવવા હોય તો જમીન સાફ કરવી પડે, આજુબાજુ સ્વચ્છતા રાખી દરરોજ પાણી પાવું પડે,ખાતર નાખવું છોડની કાળજી રાખવી આ બધા કામ કરવા પડે અને છોડને માફકસર હવા પાણી અને સૂર્યપ્રકાશ મળી રહે તેની દરકાર રાખવી પડે,ખરું ને મહેક કહે હ. પણ આ છોડ ક્યાં વાવવાનો? મમ્મીએ કહ્યું આ છોડ આપણા મનના બગીચામાં વાવવાનો છે. આપણું મન એક બગીચો છે.

આ મનના ઉપવનમાં એક સુંદર સુવિચારનો છોડ વાવવાનો. સૌ પ્રથમ તો આપણે સારું સારું અને સુંદર સુંદર વિચારીશું. સારા વિચારોનો એક છોડ ઉગાડવાનો છે.તેને હુંફ,લાગણી પ્રેમ અને કાળજી આપીશુ .ધીમે ધીમે આ છોડ મોટો થશે અને ઘટાદાર વૃક્ષ બનશે. ઘટાદાર વૃક્ષ બનશે એટલે બહુ બધા સુંદર વિચારો તે ઝાડ પર આવશે .સમય જતાં વૃક્ષ પર એક સુંદર વિચાર પંખી બેસશે.જે એના ટહુકારથી આ વિચારો દુર દુર સુધી ફેલાવશે. સૌના સહકારથી આ સુંદર અને સારા વિચારો જ્યાંથી મળે ત્યાંથી લુંટી લો.

આ સુવિચારો જ તમને સફળતા અપાવશે અને તમારી પ્રગતિમાં સહાયરૂપ બનશે.હેત અને મહેક મમ્મીની વાત સાંભળીને ખુબ જ ખુશ થઇ ગયા. તેમણે મમ્મીને પ્રેમથી વચન આપ્યું કે અમે આજથી જ અમારા મનમાં એક સુંદર સુવિચારોનો છોડ વાવીશુ. મમ્મી ખૂબ જ ખુશ થઈ ગઈ .મમ્મી એ મહેક અને હેતને ખૂબ જ પ્રેમથી જમાડ્યા. રાતે સુવિચાર ના છોડ ની વાત કરતાં કરતાં તેઓ સુઈ ગયા.

બીજા દિવસે સવારે બંને ભાઈ-બહેને પોતાના મનમાં એક સુંદર સુવિચાર નો છોડ વાવી દીધો અને તેમણે નક્કી કર્યું કે આજથી આપણે સારું સારું જ વિચારીશું અને સારા જ કામ કરીશું.બિજાને શક્ય એટલી મદદ કરીશુ અને ક્યારેય જુઠ્ઠુ બોલીશુનહી. જેથી મમ્મી એ કીધું છે તેમ ભવિષ્યમાં આપણને સફળતા મળશે જ અને આ વિચારોનું એક મોટુ ઘટાદાર વૃક્ષ બનશે. આપણે આપણા મિત્રોને પણ સુવિચારનો છોડ વાવવાનુ કહીશુ.

અંકિતાબેન જી પટેલ

કૃતિ મોકલવાના નિયમ

નિર્મોહી
એક અવાજ

1. લેખકો વધુમાં વધુ બે પાનાંની મર્યાદામાં જ પોતાનો લેખ મોકલે, કવિઓ એકસાથે વધુમાં વધુ બે રચના મોકલી શકાશે . આમાંથી "નિર્મોહી - એક અવાજ" ટીમ દ્વારા પસંદગી પામેલી કૃતિ પ્રકાશિત થશે.
2. પૂર્વ સ્વીકારાયેલરચનાઓને લીધે પ્રકાશન માટે બે થી ત્રણ માસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.
3. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશન માટે મોકલવામાં આવેલ રચના પૂર્વે કોઈપણ માધ્યમથી પ્રકાશિત થયેલ ન હોવી જોઈએ.
4. આપની કૃતિ મોકલતા પહેલાં "સાર્થ જોડણી કોશ" પ્રમાણે જોડણીની ચકાસણી કરી અને પછી જ મોકલવી, વધારે ભૂલોવાળી કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ.
5. આપની કૃતિ ગુજરાતી ભાષામાં "શ્રુતિ ફોન્ટ'માં ૧૨ ની સાઈઝમાં ટાઇપ કરીને જરૂરી વિગતો સાથે **http://surl.li/zgls** લિંકમાં ભરી મોકલવાની રહેશે!
6. લિંકમાં દરેક વિગતો ગુજરાતીમાં જ ભરવી, અધૂરી માહિતી સાથે ભરવામાં આવેલ એન્ટ્રી સ્વીકારવામાં આવશે નહી .
7. જે તે અંક માટે પસંદ કરવામાં આવેલ રચનાઓની યાદી દર મહીનાની ૧૦ તારીખે નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન ફેસબુક પેજ ઉપર મુકવામાં આવશે .
8. રચના મોકલ્યા બાદ અન્ય તમામ માહિતી ઈ મૈઈલ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી રહેશે,
9. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. નિર્મોહી સામયિકના તંત્રી, સહ તંત્રી કે સંપાદક એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહીં,
10. નિર્મોહી - એક અવાજ સામયિક માસિક દર માસની ૧૫ તારીખે ડીઝીટલ માધ્યમથી પ્રકાશિત થાય છે.
11. કૃતિ નીચે પ્રમાણે મોકલવી.

1. ધારાવાહિક
2. કાવ્ય અને આસ્વાદ
3. હેલ્થ લેખ
4. સાહસ કથા
5. વ્યક્તિ વિશેષ.
6. **Motivational article**
7. વર્તમાન પ્રવાહ
8. બાળગીત, બાળવાર્તા
9. વાનગી, દાદીમાનું વૈદું

નિર્મોહી

એક અવાજ

નિર્મોહી અંક ૧૬ - ૧૫/૧૧/૨૦૨૨

iamsoankit@gmail.com

9624265491, 9624244390

તમારા મંતવ્યો જણાવવા માટે.

https://wa.link/t0lqnj

ટેલીગ્રામ ચેનલ જોઈન કરો.

https://t.me/nirmohimagazine